ДОМОВОДСТВО

ДОМОВОДСТВО









ДОМОВОДСТВО

НАШИ ДЕТИ

НАШ ДОМ

ГАРДЕРОБ

КУЛИНАРИЯ ДЛЯ ВСЕХ

БУДЬТЕ КРАСИВЫМИ

ПРИГЛАШАЕМ В ГОСТИ

ББК 84 Р 7
М 86

Мусская И. А.
М 86 Домоводство, — Ижевск: РИО «Квест», 1992. — 432 с.

М 4702010201—384 / РИО «Квест»—92 Без объявления ББК 84 Р 7



НАШИ ДЕТИ

ИМЕНА, ИМЕНА, ИМЕНА

Как назвать новорожденного? Этот вопрос волнует многих родителей. В дореволюционное время вопрос об имени ребенка решался просто. Регистрация новорожденных детей проводилась только церковью, где осуществлялся обряд крещения. Таким образом, крещения не миновал ни один ребенок, даже если его родители были неверующими.

Священник перед обрядом крещения предлагал на выбор несколько имен святых, которые значились в святцах на день рождения ребенка. Иногда священник шел на уступки и по просьбе родителей давал другое имя, которое на данный день в святцах не значилось. Так, Вера, Надежда, Любовь в святцах встречаются крайне редко, но детям давали эти имена часто. Имя же Иван в полных святцах называется 170 раз, — почти через день.

После революции новорожденных стали регистрировать в загсах, и родители теперь могли выбрать любое имя: старое (бывшее церковное), заимствованное и, наконец, могли даже изобрести новое имя. Родители иногда давали своим детям странные, необычные имена, брали и заимствованные имена, которые, за редким исключением, никогда не привьются на русской почве. Например, Дуб, Береза, Гвоздика, Сирень, Радий, Ванадий, Вольфрам, Гранит, Рубин, Алтай,

Гималай, Казбек, Гипотенуза, Трактор, Турбина... Очень много имен было образовано от революционных лозунгов, названий учреждений (Ревдит — революционное дитя, Роблен — родился быть ленинцем, Ремизан — революция мировая занялась...).

В это время усиливается приток иностранных имен — Роберт, Рудольф, Ричард, Жозефина, Эдуард, Жанна... Но увлекаясь иностранными именами, родители забывали, что нередко они звучат диссонансом с русским отчеством и фамилией носителя имени. Например, Диана Кривоногова, Роберт Овечкин, Рэд Алексеевич...

Некоторые родители любят давать своим дочерям вместо неполной формы имени его уменьшительную форму: Люся, Ира, Ина, Ната, Рита... Но с возрастом эти имена будут звучать нелепо. Допустим, профессор Люся Кондратьевна Кондакова, учительница Ната Петровна...

Существует и мода на имена. Однако стоит ли слепо следовать примеру других при таком их богатстве?

На ваш выбор — краткий перечень русских имен.

Август(а) — лат. — величественный(ая), священный(ая).

Авдей — стар., от др.-евр. — служитель (бога) Яхве.

Авель — стар. редк., от др.-евр. — легкое дуновение. В библии — имя легендарного сына Адама.

Аврам — стар., др.-евр. имя — возвышенный отец.

Аврора — заимств., в античной мифологии: Аврора — богиня утренней зари. Имя получило распространение в связи с революционными событиями на крейсере «Аврора».

Автоном — от греч. — «сам» и «закон».

Агап(а) — от греч. — любить.

Агата — заимств., соответствует русскому имени Агафа (от греч. — добрая, хорошая).

Агафон — греч. — благо, добро.

Агафья — от греч. — добрая, хорошая.

Аглаида — от греч. — «блистающая, великолепная, прекрасная» и «вид, внешность».

Агнесса — от греч. — чистая, непорочная или от лат. — агнец, ягненок.

Агний(я) — стар. редк. (муж.); от греч. — чистый, непорочный или от лат. — агнец, ягненок.

Агриппа(ина) — стар. редк. (муж.); образовано от мужского римского фамильного имени.

Ада — др.-евр. имя, от др.-евр. — наряжать, надевать украшения.

Адам — др.-евр. — человек, в библии — имя первого человека.

Аза (муж., жен.) — предположительно от др.-евр. — сильный, крепкий.

Аида — заимств. Получило распространение под влиянием оперы Верди «Аида».

Алевтина — предположительно от греч. — отражать; отбивать.

Александр(а) — от греч. — «защищать» и «муж», «мужчина».

Алексей — от греч. — защищать.

Алина — заимств. или уменьшительная форма от имени Альбина, Акилина, ставшая документальной.

Альбин(а) — от лат. — белый.

Альфа — по названию буквы греч. алфавита.

Амата — стар. редк., лат. — любимая.

Анастасий(я) — от греч. — воскресший(ая).

Анатолий(я) — от греч. — восток.

Андрей — греч. — мужественный, храбрый.

Анисий(я,ья) — от греч. — исполнение, завершение.

Анна — др.-евр. имя, от — грация, миловидность.

Антон — римское родовое имя.

Антонин(а) — имя двух римских императоров II в. н. э.

Анфиса — от греч. — цвести, цветущая.

Аполлон — в античной мифологии: Аполлон — бог солнца, мудрости, искусства; предположительно от греч. — губить.

Ариадна — в античной мифологии: Ариадна — дочь Миноса, которая помогла Тесею выйти из лабиринта; от греч. — «очень» и «нравится».

Аристарх — от греч. — «самый лучший» и «начальствовать».

Аркадий — от греч. — уроженец Аркадии.

Арон — др.-евр. имя; предположительно от «ящик, ковчег завета».

Арсений(я) — от греч. — мужественный.

Артемий, разг. Артем — от греч. — невредный, здоровый.

Астра — нов., от греч. — звезда.

Афанасий(я) — от греч. — бессмертие.

Аэлита — нов., от греч. — «воздух» и «камень»; имя образовано А. Н. Толстым в его одноименном романе.

Беатриса — заимств., от лат. — счастливая.

Белла — заимств., лат. — красивая.

Богдан — слав. — данный богами.

Борис — слав. — сокращенное от имени Борислав (от «бор-», борьба, бороться и «слав», слава).

Бронислав — слав.

Вадим — ст.-русск., от др.-русск. — вадити (обвинять, клеветать) или сокращение слав. имени Владимир.

Валенсия — заимств., от лат. — сильный, здоровый.

Валентин(а) — от лат. — сильный, здоровый.

Валерий(я) — римское родовое имя; от лат. — быть сильным, здоровым.

Ванда — слав. — заимств. из польск. яз.

Варвара — от греч. — иноземец.

Василий — от греч. — царь.

Василиса — от греч. — царица.

Венера — в античной мифологии: Венера — богиня любви и красоты.

Вера — ст. русск., заимств. из ст.-слав. языка, где появилось как калька от греческого.

Вероника — предположительно от греч. — «нести» и «победа».

Веста — заимств. В римской мифологии: Веста — богиня домашнего очага и огня.

Виктор — лат. — победитель.

Викторина — от лат. — победитель.

Виктория — лат. — победа.

Вилен(а) — нов., сокращенное от «Владимир Ильич Ленин».

Виолетта — заимств., получило распространение под влиянием оперы Верди «Травиата».

Вита — лат. — жизнь.

Виталий — лат. — жизненный.

Влада — слав., сокращение славянского имени Владислава, заимств., из ю.-слав. яз.

Владимир — слав.

Владислав — слав.

Владлен(а) — нов., сокращение «Владимир Ленин».

Влас — греч. — вялый, неповоротливый, тупой.

Всеволод — ст.-русск., от «все» и «владеть».

Вячеслав — ст.-русск., от «вяче» — больше и «слава».

Гавриил — др.-евр. имя — моя мощь — бог.

Гай — от греч. — рожденный землей.

Галатея — заимств., в античной мифологии: Галатея — морская нимфа, нереида.

Галина — от греч. — спокойствие, безмятежность.

Гаян — предположительно от греч. — земля.

Гектор — заимств., имя героя Троянской войны, от «вседержитель», «хранитель».

Геннадий(я) — от греч. — благородный.

Генрих — заимств., др.-герм.

Георгий — от греч. — земледелец.

Герасим — греч. — почтенный.

Герман(а) — лат. — родной, единокровный.

Гертруда — заимств., (от др.-герм. «копье» и «сильный») и нов. (сокращение от «героиня труда»).

Глафира — греч. — изящная, стройная.

Глеб — раннее заимствование из сканд. языка.

Глория — заимств., лат. — слава.

Григорий — от греч. — бодрствовать.

Давид — др.-евр. имя — любимый.

Даниил; разг. Данил, Данила — др.-евр. имя — мой судья — бог.

Дарий(я) — имя трех царей древней Персии VI—IV в. до н. э.

Декабрин(а) — нов., в честь декабристов.

Демьян — предположительно от греч. — покорять.

Денис — греч. личное имя, от «бог жизненных сил природы, бог вина».

Диана — заимств., от лат. — бог; в античной мифологии: Диана — богиня, покровительница охоты.

Дмитрий — греч.; в античной мифологии: Деметра — богиня плодородия и земледелия.

Добрыня — ст.-русск., редк.

Дорофей(я) — от греч. — «дар» и «бог».

Ева — др.-евр. — живая; в библии — имя жены легендарного первого человека Адама.

Евгений(я) — от греч. — благородный.

Евдокия — греч. — благоволение.

Егор — народ. форма имени Георгий, ставшая документальной.

Екатерина — от греч. — чистый.

Елена — предположительно от греч. — свет.

Елизавета — др.-евр. имя — бог — моя клятва, богом я клянусь.

Ефим — от греч. — благочестивый, священный.

Зинаида — от греч. — Зевс.

Зиновий(я) — от греч. — «Зевс-» и «жизнь».

Зоя — от греч. — жизнь.

Иван — др.-евр. имя —Яхве (бог) смилостивился, Яхве (бог) помиловал.

Игнатий; разг. Игнат — предположительно лат. — не родившийся.

Игорь — раннее заимствование из сканд. яз.

Изот — от греч. — дающий жизнь, животворный.

Иларион — от греч. — веселье.

Илья — др.-евр. имя — Яхве — мой бог.

Инесса — заимств., предположительно по названию греч. города.

Иннокентий — лат. — невинный.

Иосиф — др.-евр. имя — он (т. е. бог) приумножит, добавит.

Ипполит(а) — от греч. — «конь» и «развязывать, распрягать».

Ираида — от греч. — героиня.

Ирина — греч. — мир.

Ия — греч. — фиалка.

Капитолина — лат., от «Капитолий», название холма в Риме.

Карп — греч. — плод.

Кира — греч. — от муж. — господин, владыка.

Кирилл — предположительно от греч — господин, владыка.

Клавдия — от лат. — хромой.

Клара — заимств., лат. — ясная.

Константин — от лат. — стойкий, постоянный.

Ксения — предположительно от греч. — «гостеприимство» или «чужой, чужеземный».

Кузьма — от греч. — мир, украшение.

Лавр — лат. — лавровое дерево, лавровый венок; перен. — победа, торжество.

Лада — ст.-русск. — любимая, милая. Лада — языческая богиня брака и любви.

Лариса — греч. — название города или от «чайка».

Лаура — заимств., лат. — лавровое дерево.

Лев — греч. — лев.

Леонид — греч. личное имя, от — «лев» и «внешность, наружность».

Лидия — греч. — Лидия (область в Малой Азии).

Лилия — нов. — по названию цветка «лилия».

Лия — предположительно др.-евр. — антилопа.

Любовь — слав.

Людмила — слав.

Люция — нов., сокращение от «революция».

Майя — заимств., имя древнегреческой богини, матери Гермеса (Меркурия); в индийской мифологии: Майя — прародительница вселенной.

Макар — греч. — блаженный, счастливый.

Максим — лат. — самый большой, величайший.

Маргарита — лат. — жемчужина.

Марина — лат. — морской.

Мария — др.-евр. имя, предположительно от др.-евр. — «противиться», «отвергать» или «быть горьким».

Марк — греч. личное имя, предположительно от лат. — молоток.

Марлен — нов., сокращение сочетания Маркс и Ленин.

Марфа — арам. — госпожа.

Матвей — от др.-евр. — дар Яхве (бога); божий человек.

Михаил — др.-евр. имя — равный богу, Яхве.

Мстислав — слав.

Муза — греч. — муза (женское божество искусства).

Надежда — слав.

Назар — др.-евр. — он посвятил себя богу.

Наталия; разг. Наталья — лат. — родной.

Наум — др.-евр. имя — утешающий.

Никита — от греч. — побеждать.

Никифор — греч. — победоносный, победитель.

Николай — греч. личное имя — побеждать.

Нина — предположительно от греч. Нин (имя основателя Ассирийского государства и название столицы Ассирии).

Нонна — лат. — девятый.

Ноябрина — нов., в честь Великой Октябрьской социалистической революции.

Оксана — укр. разг. форма имени Ксения, ставшая документальной.

Октябрина — нов., в честь Великой Октябрьской

социалистической революции.

Олег — раннее заимствование из сканд. яз.

Олимпиада — от греч. — олимпийские игры.

Ольга — раннее заимствование из сканд. яз.

Остап — укр. разг. форма имени Евстафий.

Павел — лат. — маленький.

Пелагея — греч. — морской.

Петр — от греч. — скала, утес; каменная глыба.

Полина — разг. форма имени Апполинария, ставшая документальной.

Прасковья — от греч. — пятница.

Прохор — от греч. — плясать впереди, вести.

Раиса — предположительно от греч. — легкая.

Рафаил — др.-евр. имя — бог лечил.

Ренат — заимств. (лат. — возродившийся) или нов. (из сочетания «революция, наука, труд»).

Римма — по назв. г. Рим.

Родион — предположительно от греч. — роза.

Роза — лат.

Роман — лат. — римский, римлянин.

Ростислав — слав.

Руслан — раннее заимствование из тюркско-татарского яз.

Савва — арам. — старец, дед.

Савелий — др.-евр. имя — испрошенный (у бога).

Самуил — др.-евр. имя — имя божье или бог услышал.

Сарра — стар. редк., др.-евр. имя — знатная, княгиня.

Светислав — слав. редк.

Светлана — слав.

Святослав — слав.

Севастьян — от греч. — высокочтимый, священный.

Семен — от др.-евр. — слушать.

Серафим(а) — др.-евр. — огненные ангелы.

Сергей — римское родовое имя.

Сильвестр — лат. — лесной.

Сильвия — от лат. — лес.

Софья — греч. — мудрость.

Станислав — заимств. из польск. яз.

Стелла — заимств. — лат. — звезда.

Степан — греч. — венок.

Степанида — от греч. — венок.

Сусанна — др.-евр. имя — лилия.

Тамара — др.-евр. имя — финиковая пальма.

Тарас — от греч. — приводить в смятение, тревожить.

Татьяна — от лат. — имя сабинского царя или от греч. — устанавливать, определять, назначать.

Тереза — предположительно от греч. — охрана, защита.

Терентий — предположительно лат. — трущий.

Тимофей — от греч. — «честь, почет» и «бог».

Тихон — греч. — удачный.

Трифон — греч. — живущий в роскоши.

Трофим — греч. — кормилец или питомец.

Урсула — заимств., от лат. — медведица.

Фаина — от греч. — сияющая.

Федор — от греч. — «бог» и «дар».

Фекла — предположительно от греч. — «бог» и «слава».

Феликс — лат. — счастливый.

Филимон — греч. личное имя, от «любить».

Филипп — греч. личное имя, от «любящий коней».

Флор — от лат. — цветок.

Флора — заимств., в античной мифологии: Флора — богиня цветов и весны.

Фома — от др.-евр. — близнец.

Харитон — греч. — осыпающий милостями, щедрый.

Цецилия — от лат. — слепой.

Эмилия — от греч. — ласковый, льстивый.

Юлия — римск. женск. имя.

Юнона — заимств.; в античной мифологии: Юнона — богиня брака и супружеской любви.

Юрий — образовано от имени Георгий.

Яков — др.-евр. имя — он следует за кем-либо.

Ярослав(а) — слав.

ЛОЖКА К ОБЕДУ

Будущей маме

Зародыш и организм матери представляют единое целое. Особенно чувствительны первые три месяца беременности, когда формируются и частично начинают функционировать органы зародыша, и действие болезнетворных факторов в этот период наиболее опасно. Небесследно для будущего ребенка проходит и бесконтрольный прием лекарств во время беремен-

ности или перед ее наступлением. И неполноценное питание беременной женщины так же сказывается на состоянии детского организма.

В первой половине беременности женщине рекомендуется общий стол, со второй половины преимущественно молочно-растительная пища, разрешается отварное нежирное мясо, птица, свежая рыба, творог, яйца. Для обеспечения правильного обмена веществ на протяжении всей беременности необходимо употреблять разнообразные овощи и фрукты. Однако увлекаться апельсинами, клубникой, земляникой, ананасами не следует, так как они могут способствовать раннему проявлению диатеза у ребенка. Следует полностью отказаться от спиртных напитков, соленой пищи и пряностей, ограничить прием жидкости.

У беременных нередко наблюдаются запоры, головокружение, слабость и тошнота. Избежать этого можно, проводя разгрузочные дни. Например, по такому рецепту: 200 г творога, 2 моркови, 1 ст. л. рубленой зелени, 1 репа, 1/2 стакана кефира. Овощи очищают, натирают, смешивают с творогом, добавляют кефир, массу тщательно перемешивают. В дополнение готовят чайную приправу. На стакан кипятка берут щепотку сухих листьев малины или смородины, 1/2 ч. л. сухого чая. Такой чай можно немного подсластить.

Естественное вскармливание

Вскармливание естественное, то есть вскармливание материнской грудью, самое полезное для ребенка. Материнское молоко имеет не только пищевую ценность, оно содержит иммуноглобулины и другие биологически активные вещества, которые повышают устойчивость организма ребенка против заболеваний и способствуют становлению его собственных защитных сил. Особенно важно естественное вскармливание в первом полугодии жизни.

Нормы молока. К двум месяцам ребенок должен получать 800 г молока в сутки; в 3 месяца ему надо 850, в 4—900, в 5—950. В 6 месяцев объем получаемой пищи — около 1000 г. Ребенок получает еды достаточно, если спокоен и доволен во время и после кормления, если часто (15—16 раз в день) мочится, 2—3 раза в день у него бывает стул, ребенок растет и прибавляет в весе.

Не забывайте о том, что ребенку необходимо пить и обыкновенную, не подслащенную кипяченую воду. В зимнее время ребенок должен выпить 50—100 г воды, летом, в жаркую погоду, — от 100 до 200 г в день.

Если по обстоятельствам мать не может накормить ребенка, помните: сцеженное грудное молоко можно хранить не более суток и только в холодильнике, при температуре плюс 5—10°. Сцеживать молоко следует в предварительно прокипяченную и остуженную посуду чисто вымытыми руками, грудь тоже надо обмыть с мылом. Перед употреблением молоко подогревают до 32—35°.

Отнятие от груди. Не только для ребенка, но и для матери полезно, если это отнятие произойдет постепенно. Когда ребенка отучают от груди, не дав ему привыкнуть к новой пище, он может на это реагировать весьма болезненно: либо будет постоянно голоден, отказываясь от новых блюд, либо ответит на непривычные продукты острым расстройством пищеварения. А у матери может возникнуть застой молока и даже воспаление молочной железы — мастит.

В 8—9 месяцев рекомендуется сохранить только два кормления грудью — в 6 часов утра и в 10 часов вечера. К 10—11 месяцам по утрам можно давать ребенку цельное молоко (коровье) или кефир с печеньем, сухариком, а грудью кормить только вечером. И, наконец, последнее кормление тоже заменяют молоком или кефиром. Если все организовать именно так, то отнятие ребенка от груди произойдет легко и безболезненно.

Обычно к девятому-десятому месяцу можно отнимать от груди. Нельзя этого делать только в жаркое время года, если ребенок болен или если ему только что сделана профилактическая прививка.

Питание кормящей матери. Чем разнообразнее стол кормящей матери, чем больше в нем овощей, ягод, фруктов, тем лучше развивается детский организм. Однако некоторые продукты — шоколад, цитрусовые, орехи, яйца, клубника, земляника — могут вызвать у ребенка аллергию. Реакция может быть различной: в виде кожной сыпи или зуда, беспокойства, поноса.

Некоторые овощи и фрукты в рационе матери могут повлиять на работу желудочно-кишечного тракта

ребенка. Так, неумеренное потребление свежих огурцов и слив ведет нередко к учащению стула, винограда — к вздутию живота и обильному отхождению газов. Становится неприятным вкус молока, если мать ест чеснок, лук, горчицу, перец, редис, редьку, хрен...

Кормящая мать должна выпивать в день от 1 до 2,5 литра воды. Исключить из своего рациона всякие алкогольные напитки, не должна курить. Лекарства принимать только по назначению врача.

Американский доктор Б. Спок предлагает такое меню для кормящей матери:

Молоко — не менее 250 г, а лучше 400 г в любом виде, а также молочные продукты;

Фрукты и овощи — 6 раз в день (фруктовый сок, овощной салат, зеленые и желтые овощи, картофель по 2 раза в день);

Мясо, птица, рыба — минимум раз, а лучше 2 раза в день. Необходимо время от времени включать в меню печень;

Яйцо — одно в день;

Каши и хлеб (кроме белого) — 3 раза в день как источник витаминов группы В;

Масло или маргарин — как источник витамина А.

Как увеличить количество грудного молока? Огромное значение имеет состояние нервной системы матери: ей следует избегать сильных волнений и переживаний. Психическая травма может стать причиной угасания функции грудных желез. Необходим полноценный сон продолжительностью не менее 8—9 часов. Способствуют улучшению секреции молока и солнечные лучи. Во время загорания можно оголить грудь, прикрыв сосок и околососковое поле, т. к. их кожа очень нежная.

За 10—15 минут до кормления хорошо выпить что-нибудь — чай, компот или отвар шиповника. В период кормления грудью полезно есть продукты, содержащие тмин, а также сухие пивные дрожжи (по 1 ч. л. два раза в день). Дрожжи не только повышают количество грудного молока, но и улучшают его качество.

Среди мер, обеспечивающих высокую лактацию, одно из первых мест занимает правильное питание. Калорийность рациона женщины должна быть несколько выше обычного, но не за счет легкоусвояемых углеводов — сладостей, мучных блюд, а за счет разнообразных, правильно сбалансированных продуктов.

Секреция молока напрямую зависит от опорожнения молочных желез. Иными словами, если ребенок сосет хорошо и мать сцеживает молоко, то молока станет больше. Если почему-либо ребенка временно нельзя кормить, следует обязательно сцеживать молоко — по 10—15 минут каждый 3—3,5 часа, начав эту процедуру с разрешения врача уже через 4—6 часов после родов. Желательно давать молоко из соски не чаще одного раза в день, иначе ребенок может отказаться от груди. И еще необходимо стремление наладить кормление грудью.

Для установления хорошей лактации можно применять лекарственные растения.

Душица обыкновенная (трава). Настой: 15 г травы, измельченной до 0,5 мм, обдают 200 мл кипятка, настаивают полчаса, процеживают и принимают теплым по 2 ст. л. 3—4 раза в день за 15—30 минут до еды.

Крапива двудомная (листья). Настой: 15—32 г сухих измельченных листьев крапивы (или 2 ст. л. свежих мелко нарезанных) заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают как чай в течение 1 часа, процеживают и принимают 3—4 раза в день за полчаса до еды.

Морковь (плоды) улучшает лактацию.

Укроп огородный (плоды). Настой: 2 ч. л. семян на 400 мл кипятка по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

Лактогонные сборы

№	состав	количество сырья (в частях)	приготовление и употребление
1	Плоды укропа Трава донника Плоды аниса	1 1 1	2 ст. л. смеси залить 2 стаканами воды, довести до кипения, остудить, процедить и пить по 1/2 стакана 2 раза в день через час после еды.
2	Корень одуванчика Плоды тмина Плоды укропа Лист крапивы	1 1 1 1	
3	Лист крапивы Семя укропа Семя аниса	2 1 1	2 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа, выпить глотками в течение дня.
4	Плоды аниса Плоды укропа Плоды фенхеля Трава душицы	1 1 1 1	1 ч. л. измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по стакану 2—3 раза в день.

Смешанное вскармливание

Вскармливание смешанное применяется в тех случаях, когда молока у матери недостаточно. Смешанным считается вскармливание, при котором докорм составляет половину или треть общего суточного объема пищи.

На смешанное вскармливание надо переходить осторожно (в течение 5—10 дней). Для начала — в то кормление, когда по вашим наблюдениям, у вас меньше всего бывает молока. После того как ребенок высосет из груди примерно половину нормы, предложите ему окончательно насытиться уже из бутылочки; если ему положено, допустим, высасывать 120 г, в бутылочку налейте 60. Через несколько дней можно полностью заменить это грудное кормление смесью, а если есть необходимость, так же постепенно — еще одно.

Если во все кормления мало грудного молока, допустимо каждый раз докармливать малыша смесью, сначала по 20—30 г, а потом и больше.

Без нужды не увеличивайте количество смеси, не прекращайте стараний сохранить ребенку хоть немного грудного молока. Любые его количества драгоценны.

Известные педагоги Б. П. Никитин и Л. А. Никитина советуют в первые 10—15 дней не давать никаких докормов, давать только воду с ложечки.

Чем докармливать? В качестве докорма чаще всего вводят коровье молоко. Для уменьшения количества трудноперевариваемого казеина коровьего молока его разводят 8% отварами круп: риса, овсянки, а лучше всего — гречневой крупы. Пропорции молока и отвара могут быть различными.

Детям первых двух недель жизни назначают половинное разведение молока и отвара. Старше — 2/3 молока и 1/3 отвара.

Нужно помнить, что смеси с рисовым отваром способствуют закреплению стула, с овсяным — действуют слабительно. Гречневый отвар — нейтральный.

Ребенка докармливают и молочными смесями. После 3-х месяцев частично докармливают кефиром.

Искусственное вскармливание

Вскармливание искусственное — вскармливание молочными смесями, на которое переходят при полном или почти полном отсутствии грудного молока. Детям, находящимся на искусственном вскармливании, обычно раньше назначают прикорм.

Чем меньше ребенок, тем более постепенным и продолжительным должен быть переход на искусственное вскармливание. При переводе на искусственное вскармливание желательно взвешивать ребенка не менее 2 раз в неделю. Задержка в весе более 10 дней заставляет пересмотреть питание и внести коррективы. Число кормлений такое же, как и при естественном вскармливании, — от 7 до 5 в зависимости от возраста, однако искусственная пища дольше задерживается в желудке, поэтому по возможности раньше следует переходить на 5 кормлений в сутки. Нет необходимости добавлять сахар в молоко. Сахар ребенок получает с фруктами и овощами. Вообще старайтесь не добавлять сахар в каши, кефир, кисель — пусть ребенок привыкает к натуральному вкусу продуктов.

Если ребенок плохо переносит молочную смесь, прежде всего проверьте, не нарушили ли вы правил перевода ребенка на смешанное или искусственное вскармливание. Повторяем: делать это надо постепенно. Нельзя, если вы кормили ребенка грудью или какой-то смесью, в течение одного дня полностью перевести на другой вид питания. Нельзя нарушать приведенные на коробке рецепты приготовления смесей, делать их более концентрированными.

Бывает и индивидуальная непереносимость какой-то смеси. Попробуйте дать другую: сначала один раз в день, потом, если все пройдет благополучно, два-три раза и при необходимости — в каждое кормление.

Из месяца в месяц

1 месяц. Детей первого месяца жизни необходимо кормить каждые 3 часа с ночным промежутком в 6 часов. В сутки ребенок выпивает пятую часть своего веса.

2 месяца. В 2 месяца промежутки между кормлениями — 3,5 часа. Основное питание — грудное моло-

ко. Но необходимо поить и овощными, фруктовыми или ягодными соками. Лучше морковным, черносмородиновым или яблочным. Не надо их смешивать. Начинать лучше с 1 ч. л., доводя до 4—6 в день. Между кормлениями не забывайте поить малыша кипяченой водой.

3 месяца. В три месяца детей кормят также через 3,5 часа. Основная пища — грудное молоко. Скобленого яблока дают уже 2 ст. л. Ребенку 3—4 месяцев нужно давать творог. Можно брать его в молочной кухне или готовить самим из кефира, полученного там же. В первый день разотрите творог с грудным молоком меньше 1/2 ч. л. и дайте малышу перед кормлением, потом — 3/4 ложки, потом — ложку и, наконец, по 1 ч. л. два раза в день.

По-прежнему давайте ребенку соки и фруктовое пюре, но больше: к концу первого полугодия в ежедневном меню должно быть до 50 г соков (это количество разделяют на два приема) и 30—50 г пюре, его лучше дать утром или днем.

4 месяца. На пятом месяце в одно из утренних кормлений начните давать крутой яичный желток, тоже растертый с грудным молоком, — сначала буквально крошку, потом, постепенно увеличивая порцию, до 1/4 желтка в день. Яйцо надо варить не менее 20 минут, чтобы уменьшить аллергизирующее действие.

Начиная с 4,5—5 месяцев ребенку уже недостаточно одного грудного молока. Надо его прикармливать. Целесообразнее начинать прикорм с овощного пюре — оно богаче минеральными солями, чем каши, и лучше регулирует работу кишечника. Овощи можно использовать любые — капусту, морковь, репу, свеклу, картофель. Сварив их до мягкости, дважды протрите через сито или сильно измельчите. На 180—200 г пюре можно положить 3—5 г сливочного масла.

Примерное меню при естественном вскармливании:

6 ч. — грудное кормление;

10 ч. — овощное пюре — 150 г с 1/2 желтка и 1 ч. л., растительного масла, скобленое яблоко или фруктовое пюре — 3 ст. л.;

14 ч. — грудное кормление, творог — 2 ч. л., соки — 6 ч. л.;

18 ч. — грудное кормление, соки — 6 ч. л.;

22 ч. — грудное кормление.

Примерное меню при искусственном вскармливании:

6 ч. — молочная смесь или кефир — 200 г;

10 ч. — каша (гречневая, овсяная, рисовая) — 150 г, творог — 2 ч. л., скобленое яблоко или фруктовое пюре — 3 ст. л.;

14 ч. — молочная смесь или кефир — 200 г, сок — 6 ч. л.;

18 ч. — овощное пюре — 150 г с 1/2 желтка и 1 ч. л. растительного масла, соки — 6 ч. л.;

22 ч. — молочная смесь или кефир — 200 г.

5 месяцев. Постепенно приучите ребенка еще к одному блюду — манной каше. Лучше готовить ее не на цельном молоке, а на овощном отваре — пополам с молоком. Вначале каша должна быть 5-процентной — 5 г (1 ч. л.) крупы на 100 г (1/2 стакана) жидкости, а через две недели ее надо делать погуще (10 г крупы).

6 месяцев. С 6—7 месяцев манную кашу чередуйте с овсяной, гречневой, рисовой. Эти каши приходится протирать или готовить их из размолотых круп и хорошо разваривать.

Шестимесячного малыша надо кормить уже не 6, а 5 раз в день с четырехчасовым перерывом днем и с восьмичасовым — ночью. Причем грудью кормите его 3—4 раза, а одно-два кормления замените прикормом. Не надо давать ребенку дважды в день одно и то же блюдо прикорма. Если утром дали, допустим, кашу, то днем дайте пюре, а между ними должно быть обязательно одно кормление грудью.

Меню полугодовалого ребенка при естественном вскармливании будет примерно таким:

6 ч. — грудное кормление;

10 ч. — каша — 150 г, творог — 2 ч. л., скобленое яблоко или фруктовое пюре — 3 ст. л.;

14 ч. — творог — 2 ч. л., грудное кормление, соки — 6 ч. л.;

18 ч. — овощное или овоще-фруктовое пюре — 150 г с 1/2 желтка и 1 ч. л. растительного масла, соки — 6 ч. л.;

22 ч. — грудное кормление.

При искусственном вскармливании рекомендуется следующее меню:

6 ч. — молочная смесь или кефир — 200 г;

10 ч. — каша — 150 г, творог — 4 ч. л., соки — 6 ч. л.;

14 ч. — овощной суп на мясном бульоне — 20 г, 1 сухарик, овощное пюре — 150 г с 1 ч. л. растительного масла и 1/2 желтка, скобленое яблоко или фруктовое пюре — 3 ст. л.;

18 ч. — молочная смесь или кефир — 200 г, соки — 6 ч. л.;

22 ч. — молочная смесь или кефир — 200 г.

На седьмом месяце надо давать нежирный мясной бульон — сначала 1—2 ч. л., потом 2—3 и, наконец, 2 ст. л. Больше увеличивать порцию не следует, так как сам по себе бульон не имеет большой пищевой ценности, и главная его польза состоит в том, что он способствует интенсивному выделению пищеварительных соков, улучшая тем самым усвоение другой пищи.

7 месяцев. После того, как малыш привыкает к бульону, то есть в семь месяцев, предложите ему новое блюдо — мясное пюре. Можно готовить его из говядины, телятины, курицы, постной свинины. Свинина, кстати, предпочтительна для детей, страдающих диатезом; курица и особенно куриный бульон им не рекомендуются.

Поначалу ребенок может отказаться от мясного пюре, и лучше первые порции — 1—2 ч. л. — смешивать с привычным ему овощным. Затем обязательно начните давать молотое мясо и отдельно, с овощами в виде гарнира.

Примерное меню семимесячного ребенка при естественном вскармливании:

6 ч. — грудное кормление;

10 ч. — овощной суп на мясном бульоне — 20 г, овощное пюре — 150 г с 1 ч. л. растительного масла и 1/2 желтка, мясное (печеночное) пюре — 5—30 г, соки — 6 ч. л.;

14 ч. — грудное кормление, соки — 6 ч. л.;

18 ч. — каша — 150 г, творог — 4 ч. л.; тертое яблоко или фруктовое пюре — 3 ст. л.;

22 ч. — грудное кормление.

Искусственное вскармливание на седьмом месяце сходно с кормлением в предыдущем месяце. Из новых продуктов можно добавить лишь несдобное печенье (одно печеньице размачивают в кефире или молоке и дают на первое кормление).

8 месяцев. В 8 месяцев малыш получает грудное молоко 3 раза, а также 150—180 г каши или овощного пюре с творогом, треть стакана овощного пюре или

мясного бульона, с размоченным белым хлебом или протертым мясом.

Дневное меню ребенка в этом возрасте такое:

6 ч. — грудное кормление;

10 ч. — овощной суп на мясном бульоне — 30 г, 1 сухарик, хлеб — 5 г, овощное или овоще-фруктовое пюре — 170 г с 1/2 желтка и 2 ч. л. растительного масла, мясное (печеночное) пюре — 50 г, соки — 7 ч. л.;

14 ч. — грудное кормление или кефир — 1 стакан с печеньем, соки — 7 ч. л.;

18 ч. — каша — 170 г, творог — 4 ч. л., тертое яблоко или фруктовое пюре — 4 ст. л.;

22 ч. — грудное кормление.

При искусственном вскармливании рекомендуется такое меню:

6 ч. — молочная смесь или кефир — 200 г, печеньице;

10 ч. — каша — 170 г, творог — 4 ч. л., соки — 7 ч. л.;

14 ч. — овощной суп на мясном бульоне — 30 г, 1 сухарик, хлеб — 5 г, мясное (печеночное) пюре — 50 г, овощное пюре — 170 г с 2 ч. л. растительного масла и 1/2 желтка, тертое яблоко или фруктовое пюре — 4 ст. л.;

18 ч. — молочная смесь или кефир — 200 г, соки — 7 ч. л.;

22 ч. — молочная смесь или кефир — 200 г.

9 месяцев. Дети, находящиеся на искусственном вскармливании, испытывают недостаток в витаминах. Поэтому желательно им давать, например, сок черной смородины, отвар шиповника, мед, пекарские или пивные дрожжи.

В 9 месяцев ребенку можно предложить нежирную рыбу.

Детям предлагается такой набор блюд:

6 ч. — грудное кормление или кефир — 200 г, одно печеньице;

10 ч. — каша — 180 г, творог — 4 ч. л., соки — 8 ч. л.;

14 ч. — овощной суп на мясном бульоне — 30 г, один сухарик, хлеб — 5 г, овощное пюре — 150 г с 1 ч. л. растительного масла, мясной (печеночный) фарш — 50 г, тертое яблоко или фруктовое пюре — 4 ст. л.;

18 ч. — овощное или фруктовое пюре — 180 г с 1/2 желтка и 1 ч. л. растительного масла, соки — 8 ч. л.;

22 ч. — грудное кормление или кефир — 200 г.

10 месяцев. В этом возрасте ребенку дают мясо и рыбу в виде пюре или фрикаделек. Сухарик в обед все чаще заменяется кусочком белого хлеба.

11—12 месяцев. Набор продуктов для годовалого ребенка остается почти таким же, каким он был в 9—10 месяцев, но несколько меняется их кулинарная обработка. Вместо мясного пюре готовьте малышу паровые фрикадельки или котлеты, мясное суфле; овощи для супа не протирайте, а режьте мелкими кусочками; попробуйте и овощное пюре заменить овощами, сваренными до мягкости и нарезанными кубиками, кружочками.

Меню годовалого ребенка:

7 ч. — каша молочная — 200 г, желток — 1/2, фруктовый сок — 50 г;

12 ч. — бульон (овощной суп) — 30 г, хлеб ржаной, черствый — 10 г, мясная (рыбная) паровая котлета — 50 г, овощное пюре — 150 г, сок овощной, ягодный, фруктовый — 30 г;

16 ч. — кефир — 150 г, творог — 50 г, фруктовое пюре — 50 г;

20 ч. — овощное пюре (молочная каша) — 150 г, кефир — 100 г;

22 ч. — кефир или молоко — 200 г.

Если ваш ребенок отказывается от последнего кормления — не настаивайте! Но постарайтесь, чтобы «ночные» 200 г он получал в течение дня.

Соска, ложка, поварешка

Кормление грудью. Перед каждым кормлением мать тщательно моет руки и грудь, первые капли молока сцеживает. Первые 4 дня мать кормит лежа, а потом — сидя. Одной рукой держит ребенка, а другой вкладывает ему сосок и часть околососочного кружка в рот, большим пальцем придерживает сверху, чтобы грудь не закрывала нос малыша. Кормить желательно 15—20 минут. Если держать у груди дольше, то ребенок будет сосать вяло.

Кормление из соски. Грудного ребенка надо кормить из соски, если он не в состоянии сосать грудь.

Из бутылочки с соской можно давать только молоко или молочную смесь.

При кормлении из соски мать занимает такое же положение, как и при кормлении грудью (сидя). Ребенок находится почти в вертикальном положении. Его руки в свободном состоянии.

Температуру молока можно определить так: выдавить несколько капель молока на свою ладонь в области запястья или между большим и указательным пальцами (здесь самая чувствительная кожа).

Когда ребенок сосет молоко или молочную смесь из бутылочки, следите, чтобы все ее горлышко было заполнено жидкостью. Иначе он будет вместе с молоком заглатывать воздух, а после кормления срыгивать. Отверстие в соске не должно быть чересчур мало: в таком случае ребенку трудно сосать, и это вызовет его раздражение, беспокойство. Если же отверстие в соске слишком велико, он может захлебнуться.

Проверить правильность размера отверстия в соске легко: надо перевернуть бутылочку. Если молоко сначала вытекает тонкой струйкой, а затем — каплями — все в порядке, если не капает совсем — размер отверстия слишком мал, а вот когда все время бежит струйкой — такая соска не годится для дальнейшего пользования.

Отверстие в соске лучше всего проделать раскаленной на огне тонкой иглой, ушко которой нужно предварительно воткнуть в кусочек пробки, чтобы не обжечь пальцы.

Кормление с ложки, питье из чашки. Не ранее 7—8 месяцев, когда малыш уже умеет долго и крепко держать вещи в руке, его учат пользоваться ложкой и чашкой. Заведите легкую, красивую, но дешевую чашку, которую не жаль, если и разобьется. Сначала давайте ее пустой, пусть учится держать. Второй этап — наливаете 1—2 ст. л. сока или воды, даете ему пить, а потом стараетесь, чтобы пил сам, без вашей помощи. Постепенно увеличивайте содержимое чашки. Обычно уже к 8—9 месяцам малыш переходит на самообслуживание.

Кормление за столом. Можно кормить малыша за общим семейным столом не ранее чем в 8—9 месяцев, когда он сможет самостоятельно и уверенно сидеть. Только не развлекайте его, не делайте центром

всеобщего внимания и не кормите пищей взрослых. Пока у ребенка нет коренных зубов, пища его должна быть преимущественно полужидкой.

Меню

Соки. С первого месяца ребенку можно давать сок. Лучше начинать с лимонного, яблочного, потом перейти на любые: черносмородиновый, сливовый, морковный, абрикосовый, малиновый, клюквенный. Сначала дайте несколько капель (можно воспользоваться глазной пипеткой) и внимательно проследите за реакцией малыша: нет ли сыпи, зуда, частого стула. Если все в порядке, постепенно, в течение недели увеличивайте дозу до 6 ч. л. К 6 месяцам дают уже четверть стакана сока, к году — до половины стакана. С 2 месяцев к сокам можно добавить фруктовое пюре, начиная с яблочного, и тоже постепенно: от 1 ч. л. до 8—10 ч. л. Для приготовления пюре используют как свежие фрукты и ягоды, так и замороженные.

Надо помнить, что соки черной смородины, черники, граната действуют закрепляюще — они не рекомендуются детям, склонным к запорам, а детям с неустойчивым стулом лучше исключить морковный, сливовый, свекольный соки, обладающие послабляющим действием. Морковный сок, а также малиновый, клубничный, апельсиновый, мандариновый противопоказаны детям, страдающим экссудативным диатезом.

Ребенку можно давать любые, специально предназначенные для детского питания консервированные соки, но с учетом индивидуальных особенностей малыша. Некоторые дети плохо переносят виноградный сок — тогда от него лучше отказаться.

Допустимо иногда угостить ребенка напитком из варенья, разбавленного кипяченой водой, но такое питье не должно быть слишком сладким.

Соки действуют на организм по-разному. Морковный сок, попав в организм ребенка, перерабатывается в витамин А — витамин роста, защищает от инфекционных заболеваний. Однако давать морковный сок в больших дозах опасно — может развиться каратиновая желтуха.

Сок черной смородины содержит аскорбиновую кислоту, рутин, пиридоксин и другие витамины. Способ-

ствует улучшению обмена веществ и деятельности сердца.

Лимонный сок — «сборник» органических кислот и витаминов. Он действует противовоспалительно, возбуждает секрецию пищеварительных соков, усиливает выделение из организма солей.

Сок вишни способствует образованию гемоглобина, убивает некоторые микробы.

Противогнилостным действием обладают соки брусники или клюквы.

Овощи. Овощной отвар (из моркови, капусты, картофеля) или фруктовый (из яблок, вымытой яблочной кожуры) можно давать детям как питье уже с трехнедельного возраста. Отвары содержат большое количество минеральных солей и особенно полезны детям при кишечных расстройствах и других заболеваниях, вызывающих обезвоживание организма.

Овощное пюре обычно рекомендуется для первого прикорма и остается в меню ребенка до года и старше. Картофель должен составлять не больше половины объема пюре, остальное — разные овощи: морковь, капуста — белокочанная и цветная, свекла, зеленый горошек, помидоры. Детям, страдающим экссудативным диатезом, пюре готовят без моркови и без картофеля, или с картофелем, предварительно вымоченным в течение 7—8 часов в холодной воде. Таким детям в пюре кладут больше капусты, кабачков.

Овощной суп-пюре готовят так: берут разные овощи — 160 г, бульон — 50 г, сливочное или растительное масло — 1 ч. л. либо сливки — 1 ст. л., зелень петрушки, укроп, зеленый лук — 6 г, раствор соли — 1/2 ч. л.

Готовят суп-пюре почти так же, как и овощное пюре, но заливают сырые овощи 150 г воды, а когда они сварятся, либо протирают через сито, либо пропускают через мясорубку, затем разбавляют горячим мясным бульоном, дают закипеть, заправляют маслом либо сливками и добавляют хорошо измельченную зелень.

Таков же принцип приготовления супа-пюре из крупы.

Мясо. Мясо включают в рацион ребенка с 7—7,5 месяца; начинают с мясного пюре из говяжьего протертого фарша (1 ч. л.), затем дают паровые фрикадельки, котлеты. К году ребенок должен получать 50 г

мяса в день. После года эту порцию увеличивают до 70 г, после 4—5 лет — до 80 г.

Мясное пюре готовят так: берут мясо — 60 г, сливочное масло, раствор соли — по 1/2 ч. л. Отделенное от пленок и жира мясо нарежьте кусочками, залейте мясным бульоном или водой (1/2 стакана) и тушите до готовности. Остывшее мясо дважды пропустите через мясорубку. Для ребенка старше 9 месяцев мясо можно наскоблить ножом и растереть или нарезать на мелкие кусочки. Измельченное мясо положите в кастрюлю, добавьте 1—2 ст. л. бульона, в котором оно варилось, сливочное масло, раствор соли. Помешивая, доведите пюре до кипения и снимите с огня.

Очень полезно детям пюре из языка; оно готовится так же.

Если готовится пюре из печени, вырежьте из нее крупные сосуды, снимите пленку, слегка вымочите и тушите в воде 10—15 минут на небольшом огне. В измельченную массу добавьте 1 ч. л. мясного бульона или молока, хорошо взбейте и поставьте на водяную баню еще на 10—15 минут.

Для мясного бульона берется: мясо — 30—40 г, по 1/10 морковки и корня петрушки, 1/4 луковицы, зелень петрушки.

Мясо залейте стаканом холодной воды, накройте крышкой и поставьте на огонь. Когда поднимется и укрепится пена, снимите ее. Следите за тем, чтобы кипение было едва заметным. Оно должно продолжаться примерно час-полтора (а если для приготовления бульона используется мелкораздробленная косточка — 2—2,5 часа; в этом случае начальная порция воды удваивается). За 40 минут до окончания варки положите в бульон корнеплоды. За полчаса посолите. Перед самым концом добавьте зелень.

Готовый бульон процедите через влажную салфетку и снова прокипятите. Бульон можно давать детям только в тот день, когда он сварен.

Рыба. Рыба включается в меню ребенка после того, как он привыкнет к мясному блюду, с 8—9 месяцев. В детском питании используется только нежирная рыба — треска, судак, минтай, хек. Из нее, тщательно вынув косточки, готовят суфле, фрикадельки, паровые котлеты. Рыбное блюдо дают 1—2 раза в неделю вместо мясного, гарнира из овощей.

Для рыбного пюре берется филе рыбы (без ко-

жи) — 60 г, молоко и растительное масло — по 1 ч. л., репчатый лук — 1/4 ч. л., зелень, раствор соли — 1/2 ч. л. Проварите филе в небольшом количестве воды в течение 15—20 минут, охладите, пропустите через мясорубку, добавьте молоко, масло, раствор соли, хорошо перемешайте и на слабом огне доведите до кипения. Снимите с огня и смешайте с мелко нарезанной зеленью и нашинкованным репчатым луком.

Примерный суточный набор продуктов для детей старше года (в граммах)*

Продукты	1—1,5 г.	1,5—3 г.	3—5 л.	5—7 л.	7—11 л.	11—14 л.
Хлеб пшеничный	40	70	100	130	160	225
Хлеб ржаной	10	30	50	60	100	150
Мука картофельная	5	5	8	8	8	8
Мука пшеничная	—	15	15	20	25	25
Печенье	10	—	—	—	—	—
Крупа, бобовые и макаронные изделия	25	35	40	45	65	85
Картофель	100	150	200	200	300	350
Овощи (картофель и другие)	100	150	200	200	300	400
Фрукты свежие	100	100	100	100	100	100
Фрукты сухие и клюква	10	15	20	20	20	20
Сладости (варенье)	—	10	10	10	15	20
Сахар	60	60	60	60	60	65
Соль	3	5	6—7	8	10	10
Чай	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2
Кофе	—	1,0	1,5	3,0	3,0	3,0
Какао	—	—	0,3	0,5	1,0	1,0
Мясо	45	60	60	75	100	150
Рыба	—	—	20	50	50	75
Яйцо (шт.)	1/4	1/2	1/2	1/2	1	1
Сливки	10	—	—	—	—	—
Молоко	700	700	600	550	450	450

Масло сливочное	15	20	30	40	45	60
Масло раститель- ное	—	—	1	2	3	5
Творог	35	35	45	45	45	45
Сметана	—	10	10	15	15	25
Сыр	—	3	3	5	5	10

* рацион дан по Г. Н. Сперанскому, О. Г. Звягинцевой и Ю. К. Полтевой, 1959 г. (от ред. — как видим, в науке о питании детей есть и немалые изменения; так, сейчас, например, рекомендуют давать детям растительное масло, рыбу, сыр и даже кофе с более раннего возраста. Тем не менее данные, приведенные в таблице, на наш взгляд, представляют интерес).

Детям до 1 1/2—2 лет сырки и сырковую массу давать не следует.

Детям до 1 1/2 лет лучше давать только желтки, не более одного в день.

До 2 1/2—3 лет лучше не давать баранину, очень жирную свинину и птицу — все это труднее переваривается и усваивается маленькими детьми. Ребят в возрасте 2 1/2—3 лет можно иногда кормить сосисками, ветчиной и различными сортами колбас — не очень жирных и полукопченых.

Неострые сыры, икру и другие закусочные продукты не только можно, но и следует иногда давать детям в возрасте старше 1 1/2—2 лет в небольшом количестве.

В первые 1 1/2—2 года ребенку не следует давать в большом количестве стручковые овощи, бобы, горох, так как они имеют грубую оболочку.

Нет аппетита

Если у ребенка плохой аппетит, сначала убедитесь, что малыш здоров. Зачастую здоровый малыш плохо ест по вине взрослых, потчующих его печеньем, фруктами, а то и сладостями между завтраком и обедом или заставляющих есть насильно.

Конечно, с индивидуальными вкусами нельзя не считаться. Если, допустим, вы заметили, что именно репа или свекла делают пюре неприемлемым для ребенка, можно обойтись без них. Но сдавать позиции настолько, чтобы вообще отказаться от набора ово-

щей и готовить, скажем, один картофель, не следует. Предлагайте неполюбившееся блюдо в начале кормления, когда малыш голоден, а затем докармливайте его привычной едой; не захочет сегодня — возобновите попытку через день-два.

Не следует подслащивать пюре, а затем и другие блюда, в которые не принято добавлять сахар: пусть у ребенка развиваются нормальные вкусовые ощущения. Учтите, что научить его сейчас легче, чем впоследствии переучивать.

Приучайте малыша есть не отвлекаясь, не показывайте ему во время еды игрушек. Детей легковозбудимых особенно важно кормить в спокойной обстановке.

Для улучшения аппетита можно давать ребенку овощной отвар. Он не только обладает активным сокогонным действием, но и восполняет дефицит минеральных веществ, часто возникающий во время болезни. Дают отвар за 15 минут до еды, в теплом виде; ребенку 1—3 лет — по 2—3 десертные ложки, старше 3 лет — до четверти стакана.

Ребенку старше года можно дать для возбуждения аппетита кусочек вымоченной селедки, салат из квашеной капусты или свежих овощей, несладкий сок.

Не спрашивайте ребенка, хочет ли он есть. Пришло время еды — сажайте за стол. Из положенного по возрасту ассортимента блюд выберите то, что ребенок больше любит, дайте уменьшенную порцию: когда аппетит понижен, вид большого количества еды вызывает негативную реакцию.

Жарко...

Резкие перемены в питании малыша нежелательны никогда, а летом — тем более. Поэтому, если вы еще продолжаете кормить грудью, постарайтесь сохранить грудное вскармливание до осени, так как это в значительной мере способствует профилактике кишечных инфекций. Ребенку, находящемуся на искусственном вскармливании, без особой необходимости не меняйте смеси, кефир, к которым малыш уже привык.

Нет ничего страшного, если в дневные часы ребенок будет есть хуже обычного. В таких случаях более плотное блюдо — мясное или овощное — можно дать в 18 часов, когда жара уже спадет.

Здоровому ребенку разрешаются почти все ягоды, овощи, фрукты, за небольшим исключением.

Свежие огурцы, как показывает практика, у некоторых детей вызывает нарушение стула.

Свеклу предпочтительнее давать детям со склонностью к запорам.

Ребенку 10—11 месяцев разрешается дать маленький ломтик свежего помидора. Но помните, что помидоры могут вызвать аллергическую реакцию.

Фруктовые пюре летом лучше всего готовить из свежих фруктов: яблок, зрелых мягких абрикосов, персиков. А вот из вишен, черной и красной смородины, малины лучше готовить соки.

Конечно, в течение дня допустимо давать ребенку только какой-нибудь один вид новых для него ягод или фруктов, но общее их количество не должно превышать 100—150 г в день, когда ребенку 6—9 месяцев, и 150—200 — в конце первого года жизни.

НЕРВЫ В ПОРЯДКЕ!

Показатели нервно-психического развития ребенка первого года жизни

Зрительно-ориентировочные реакции (Аз)

1 месяц. Кратковременно фиксирует взгляд на блестящем предмете и следит за ним.

2 месяца. Следит взглядом за движущейся перед глазами игрушкой.

3 месяца. Фиксирует взгляд на неподвижных предметах, находясь в любых положениях.

4 месяца. Узнает мать.

5 месяцев. Отличает чужих от близких.

Слуховые ориентировочные реакции (Ас)

1 месяц. Вздрагивает при резком звуке и мигает.

2 месяца. Прислушивается.

3 месяца. Отчетливое слуховое сосредоточение.

4 месяца. Поворачивает голову на звук.

5 месяцев. Различает тон, с которым к нему обращаются.

Движения общие (До) (см. ориентировочные показатели физического развития).

Движения рук и действия с предметами (Др)

3 месяца. Случайно наталкивается на игрушку, висящую над грудью.

4 месяца. Захватывает подвешенную игрушку.

5 месяцев. Четко берет игрушку, которую держит взрослый над грудью.

6 месяцев. Свободно берет игрушки из разных положений.

7 месяцев. Постукивает игрушкой об игрушку, перекладывает игрушки из одной руки в другую.

8 месяцев. Игрушками занимается долго.

9 месяцев. Действует с предметами по-разному (катает, вынимает).

10 месяцев. Открывает и закрывает коробку, матрешку и т д., вкладывает один предмет в другой.

11 месяцев. Накладывает кубики, снимает и надевает кольца пирамидки.

Подготовительные этапы развития активной речи (Ра)

3 месяца. Начинает гулить.

4 месяца. Длительно гулит.

5 месяцев. Продолжает долго гулить.

6 месяцев. Произносит слоги «ма», «ба» (начало лепета).

7 месяцев. Произносит слоги многократно (лепечет).

8 месяцев. Громко произносит различные слоги.

9 месяцев. Подражает слышимым слогам, которые имелись в его лепете.

10 месяцев. Подражает разным слогам взрослого.

11 месяцев. Произносит первые слова, обозначающие «мама», «ав-ав», «кис-кис».

12 месяцев. Произносит 8—10 слов.

Понимание речи (Рп)

7 месяцев. На вопрос «где?» находит предмет, расположенный в определенном месте.

8 месяцев. По просьбе взрослого выполняет «ладушки», «до свидания».

9 месяцев. Знает свое имя. На вопрос «где?» находит и достает предмет из массы игрушек.

10 месяцев. Знает названия частей тела; дает знакомый предмет по просьбе взрослого.

11 месяцев. Выполняет элементарные требования взрослых.

12 месяцев. Выполняет элементарные требования взрослых (увеличен запас понимаемых слов).

Навыки и умения в процессах (Н)

6 месяцев. Снимает пищу губами с ложки при кормлении.

7 месяцев. Пьет из чашки, которую держит взрослый.

8 месяцев. Сам держит и ест корочку хлеба, сухарики.

9 месяцев. Умеет пить из чашки, слегка придерживая ее руками.

11 месяцев. Пьет из чашки.

12 месяцев. Сам берет чашку и пьет.

Поиграем!

Занятия с ребенком, начиная с 2—3 недель до 3 месяцев. Ласково разговаривать с ребенком, петь ему, сначала выпрямившись, а затем склоняясь над лицом. Обходить вокруг кровати — этим стимулируется сначала сосредоточение, а затем слежение, локализация звука. Вызывать улыбку и поддерживать оживленное состояние (на 3-м месяце).

Перед каждым кормлением и сном, а на 3 месяце и в середине бодрствования, выкладывать ребенка на живот, периодически подставлять к стопам ребенка свою ладонь, вызывая при этом феномен ползания. В результате развивается умение поднимать и удерживать головку, укрепляется тонус брюшных мышц (при признаках утомления следует повернуть ребенка на спину).

Брать ребенка на руки сначала в горизонтальном положении, а с 1,5 месяца — в вертикальном в целях поднятия эмоционального тонуса и развития умения поднимать и удерживать голову в вертикальном положении.

Подвешивать крупную игрушку на расстоянии 70 см от груди, более мелкую — на расстоянии 50—60 см. Медленно переводить подвешенную игрушку из стороны в сторону, бренчать, звенеть ею, стимулируя зрительное и слуховое сосредоточение, слежение и т. д. С середины 3 месяцев периодически опускать игрушку над грудью ребенка, чтобы он мог натолкнуться на нее, размахивая руками (стимулируя выпрямление рук, подготовляют хватание игрушки).

Рекомендуемые игрушки: простой формы, крупные,

яркие, но не многоцветные (обилие цветов утомляет ребенка), звучащие погремушки и шары.

Занятия с ребенком от 3 до 6 месяцев. Разговаривать с ребенком, вызывая ответные звуки (лепет) и поддерживая радостное состояние, улыбку, смех.

Часто и на более долгое время класть ребенка в манеж или на стол на живот, помещать на близком расстоянии перед ним игрушки с целью стимулировать ползание. Показом сбоку яркой игрушки стимулировать поворачивание и переворачивание сначала со спины на живот, а потом с живота на спину (можно помочь ребенку, слегка подтягивая его за руку). В этом возрасте ни в коем случае не следует ни сажать, ни ставить ребенка.

Подвешивать игрушку над грудью ребенка на уровне его вытянутых рук, прикладывать игрушку к ладоням ребенка, побуждая захватить ее и удержать сначала двумя, а затем одной рукой.

Рекомендуемые игрушки: яркие целлулоидные погремушки, удобные для захватывания, кольца с привязанными к ним игрушками, колокольчики, звоночки и др. Игрушки в форме шариков неудобны в этом возрастном периоде, так как они легко выскальзывают из рук ребенка.

Занятия с ребенком от 6 до 12 месяцев. Вначале стимулировать лепет, вступая в перекличку с ребенком, когда он сам лепечет (6 мес.), вызывать подражание произносимым слогам (с 6 мес.) и простым словам: «мама», «дай», «киса» и другим (к концу года). Развивая понимание речи, много разговаривать с ребенком, называть окружающих людей, предметы, действия. Учить выполнению некоторых движений и действий по слову взрослого, вначале подкрепляя слово показом и помогая ребенку выполнить задание (с 7—8 мес. — «ладушки», «дай ручку», «до свидания», с 9—10 мес. — «дай игрушку», имея в виду какую-нибудь конкретную игрушку и т. д.).

Побуждать к ползанию (с 5,5—6 мес.), вставанию (с 7,5 мес.), ходьбе с опорой (с 6—9 мес.), а позднее (с 11—12 мес.) и без нее, подманивая ребенка яркой игрушкой, ласково подзывая его к себе, иногда немного помогая ему.

Нужно проводить с ребенком веселые игры — «догоню-догоню», «ладушки».

Для получения ребенком новых впечатлений и для

развития речи показывать животных, заводные игрушки, а с 10 месяцев и картинки. Игрушки не подвешивать, а класть в кроватку, манеж, на пол. Показывать элементарные действия с предметами, побуждая ребенка к подражанию. Рекомендуемые игрушки: разнообразные и более сложные, многокрасочные, звучащие игрушки из разного материала — куклы, птички, зайчики и т. п. Для развития действия с предметами следует давать детям мячи и игрушки для катания, всевозможные легкооткрывающиеся коробочки, кастрюльки для закрывания и открывания, пятистенные полые кубики, складные матрешки, небольшие пирамидки (по 2—3 толстых кольца). Полезно использовать для той же цели пластмассовые и металлические мисочки, корзиночки, небольшие бидончики и т. д. Ребенок сможет вкладывать в них шарики и небольшие игрушки.

Учимся говорить

С первых недель жизни ребенка нужно развивать его слуховое восприятие. Развлекайте малыша звучащей игрушкой, учите разыскивать невидимый источник звука. Хорошо, если периодически в комнате будет раздаваться музыка.

Кстати, ребенок в раннем возрасте хорошо усваивает два языка, если постоянно слышит в семье, скажем, русскую и узбекскую, русскую и грузинскую, русскую и татарскую речь... С таким же успехом могут быть усвоены и иностранные языки.

Ориентировочные показатели развития речи у детей от 1 года до 3 лет:

1 год — 1 год 6 месяцев. Говорит отдельными словами, имеющими значение предложений. В конце периода появляются двухсловные предложения. Отдельные слова и предложения дополняются жестами, мимикой, интонацией. Среди тех тридцати слов, которыми малыш овладевает к полутора годам, преобладают названия предметов и обозначения действий. Но если взрослые чаще будут называть не только предметы, но и их качества (мяч — круглый, чай — сладкий, цветок — красивый), ребенок быстро усвоит эти понятия.

1 год 6 месяцев — 2 года. Запас употребляемых слов быстро растет. Облегченные слова заменяются

правильными. Появляются прилагательные и местоимения. Начинает употреблять простые двух-трехсловные предложения, а к 2 годам — трех-четырехсловные. В словах появляются грамматические изменения. Речь эмоциональна и выразительна.

2 года — 2 года 6 месяцев. Легко повторяет фразы, короткие стихи. Словарь продолжает быстро расти. Услышанные незнакомые слова и целые фразы быстро усваиваются. Появляются вопросы: «Где?», «Почему?», «Куда?». Предложения становятся многословными, появляются сложные предложения, хотя и не всегда грамматически правильные, начинается употребление предлогов и союзов. Речь становится основным средством общения не только со взрослыми, но и с детьми.

2 года 6 месяцев — 3 года. Словарь быстро увеличивается. Может понимать смысл речи взрослого о событиях и явлениях, не бывших непосредственно в его личном опыте, но отдельные элементы которых ранее воспринимались ребенком. Речь взрослого становится для ребенка средством познания. Он говорит сложными фразами, появляются придаточные предложения, хотя грамматически предложения продолжают оставаться еще не всегда правильными. По словам может передать содержание ранее рассказанной сказки или рассказа (по картинам и без показа картинок).

Почитай-ка!

3—4 года. Русские народные сказки: «Теремок», «Колобок», «Три медведя» Л. Толстого; «Мойдодыр», «Тараканище», «Муха-цокотуха» К. Чуковского; «Детки в клетке», «Усатый-полосатый» С. Маршака; «Игрушки» А. Барто; «Ку-ка-ре-ку» И. Токмаковой.

5 лет. Русские народные сказки: «Кот, петух и лиса», «Волк и семеро козлят»; «Кто сказал «мяу?» В. Сутеева; рассказы Е. Чарушина; «Айболит» К. Чуковского; «Девочка чумазая» А. Барто; «Пожар» С. Маршака; «Что такое хорошо и что такое плохо» В. Маяковского; «Красная шапочка» Перро; «Горшок каши» братьев Гримм; «Про машину» В. Берестова; «Где спит рыбка», «Времена года», «Деревья» И. Токмаковой; «Бедовая курица», «Танин пирожок» Л. Воронковой.

6 лет. Сказки: «Гуси-лебеди», «Лисичка-сестричка и

серый волк», «Коза-дереза», «Крошечка-Хаврошечка»; «Медвежата» Е. Чарушина; «Что я видел» Б. Житкова; «Живая шляпа» Н. Носова; «Пожарные собаки» Л. Толстого; «Дядя Степа» С. Михалкова; «Вот какой рассеянный» С. Маршака; «Малыши» Н. Калининой; стихи Е. Серовой; «На лесной полянке» Г. Скребицкого.

7 лет. Сказки: «Сестрица Аленушка и братец Иванушка», «Снегурочка», «Царевна-лягушка»; «Сказка о рыбаке и рыбке» А. Пушкина; «Сивка-бурка», «Ребята и утята» М. Пришвина; «Подружки идут в школу» Л. Воронковой; «Цветик-семицветик» В. Катаева; «Зимняя пирушка» Н. Павловой.

Я сам!

Понимание и освоение мира приходит сначала в решении практических и лишь затем — умственных задач.

У детей второго года жизни мыслительные операции еще неотделимы от практических действий с самими предметами. Но постепенно формируется наглядно-образное мышление, свойственное дошкольному периоду детства, а затем — отвлеченное, логическое. Например, знакомство с буквами происходит так. Ребенок рассматривает замысловатые узоры — буквы. Запоминание начинается после того, как взрослый неоднократно, изо дня в день называет буквы ребенку. Первые три-две буквы малыш запоминает, прилагая усилия, а затем догадывается, что изображение, которое он рассматривает, должно иметь название, так же, как и любая картинка — петушок, собачка, кошка... Вот с этого момента он начинает требовать, чтобы взрослые назвали незнакомую букву. И запоминает ее название так же, как названия всех предметов, которые его окружают. Несколько позднее он начинает находить знакомые буквы на вывесках, рекламах, в заголовках газет.

Согласно мнению большинства исследователей, нужно начинать обучение чтению в 5—6 лет. Педагоги Б. П. Никитин и Л. А. Никитина считают по-другому. Они утверждают, что с возрастом возможности развития способностей угасают, поэтому условия должны опережать развитие.

С младенчества нужно организовывать разнообраз-

ные игры и занятия, прививать любовь к непосредственной «трудовой» деятельности. Необходимо, чтобы уже на втором-третьем году жизни малыш овладевал под руководством взрослых рисованием, лепкой, аппликацией, конструированием. После года он понемногу начинает конструировать несложные модели знакомых предметов: под руководством взрослых строит башню, накладывая друг на друга одинаковые кубики или кирпичики, выкладывает из них дорожки и т. д.

Дети старше полутора лет могут конструировать мебель: диванчик из двух кирпичиков, положенных плашмя, и двух, расположенных сзади; кроватку из кирпичика, положенного плашмя, и двух, расположенных по краям. Покажите ему, как строить два разных предмета, например, диван и стол, кроватку и стул, отличающихся своей конструкцией.

С двух лет следует проводить занятия по рисованию и лепке. Взрослый показывает ребенку, как можно на листе бумаги изобразить знакомые ему предметы — мяч, шар, яблоко, апельсин и даже дождь, ручейки, снежок, солнышко. Важно всячески поощрять в ребенке инициативу.

Познакомьте малыша со свойствами глины или размягченного пластилина, затем обучите техническим приемам: отрывать, раскатывать, соединять. Первые его поделки несложны: палочки, столбики, «колбаски», шарики, затем баранки, колесики и более сложные — пирамидки, грибки.

Несколько позднее ребенку становятся доступны занятия с клеем и бумагой: малыш научится составлять аппликации из геометрических форм, чередуя их по цвету и величине.

ФИЗКУЛЬТ-УРА!

Средние показатели увеличения массы и длины тела у детей первого года жизни

Возраст ребенка, мес.	Масса тела, г		Длина тела, см	
	за месяц	за весь период	за месяц	за весь период
1	600	600	3	3
2	800	1400	3	6
3	800	2200	2,5	8,5

4	750	2950	2,5	11
5	700	3650	2	13
6	650	4300	2	15
7	600	4900	2	17
8	550	5450	2	19
9	500	5950	1,5	20,5
10	450	6400	1,5	22
11	400	6800	1,5	23,5
12	350	7150	1,5	25

Средние показатели окружности головы и грудной клетки у детей первого года жизни

Возраст, мес.	Окружность головы, см	Окружность грудной клетки, см
при рождении	33—36	30—34
3	39,5—40,5	40—41
6	43—44	44,5—45,5
9	45—46	46,5—47,5
12	46—47	47—49

Ориентировочные показатели физического развития детей

К двум месяцам ребенок недолго удерживает голову, находясь в горизонтальном и вертикальном положении. Умеет лежать на животе.

К трем месяцам лежа на животе, хорошо удерживает голову. Поддерживаемый под мышки, крепко упирается ногами, согнутыми в тазобедренных суставах.

К четырем месяцам ребенок умеет сидеть непродолжительное время с поддержкой.

К пяти месяцам долго лежит на животе, поднимая корпус и опираясь на ладони выпрямленных рук. В это же время умеет переворачиваться со спины на живот, стоять на пальчиках, поддерживаемый взрослым.

К шести месяцам переворачивается с живота на спину. Передвигается по твердой плоскости, переставляя руки и немного подползая.

К семи месяцам ребенок хорошо ползает. Ползание не только укрепляет мышцы, но и способствует активности и инициативе ребенка, предоставляет ему больше возможностей для знакомства с внешним миром.

В восемь месяцев ребенок сам ложится и садится. Придерживаясь за барьер манежа, встает, стоит и переступает. Опускается самостоятельно.

В девять месяцев малыш может свободно ходить, слегка придерживаясь руками за предметы, а в 10— входить на горку и сходить с нее.

В 11 месяцев — самостоятельно стоит.

В 11—12 месяцев ребенок делает уже свои первые неуверенные шаги. Чем решительнее малыш, тем чаще он будет падать. Необходимо проявить выдержку — не ахать, чтобы не испугать еще больше, не спешить поднять: усилие, которое ребенок делает, чтобы встать, укрепляет его мышцы, развивает координацию движений.

Некоторые родители пробуют использовать ходунки, вожжи. Но они ограничивают самостоятельность и инициативу малыша. Необходимо правильно подобрать и обувь ребенку. Мягкие пинетки, тапочки уже не годятся. Желательно, чтобы он дома ходил в кожаных ботиночках. Если подметки скользкие, потрите их наждачной бумагой или слегка — напильником.

Когда гуляете с ребенком на улице, держите его попеременно то за одну, то за другую руку, чтобы предупредить нарушение осанки. Будьте осторожны: бывает, что ребенок начинает падать и взрослый невольно сильно и резко дергает его руку вверх, а так может произойти вывих плечевого сустава. Еще более вероятна такая травма, когда родители, перенося ребенка через лужу, берут его за обе руки и подымают высоко.

От полутора до двух лет вырабатывается правильная походка у ребенка.

В два-три года малыш уже ходит прямо и красиво, уверенно, умеет подниматься и спускаться по лестнице.

Дети начинают бегать и прыгать лишь в трехлетнем возрасте, когда их движения становятся уверенными.

На четвертом году ребенок уже заметно выносливее, чем на третьем. Он может, например, непрерывно идти пешком от 20 до 40 минут.

В 3—4 года малыши легко овладевают трехколесным, а с 5 лет и двухколесным велосипедом.

В 4—5 лет учите детей ходить на лыжах: вначале правильно стоять на них, затем ходить без палок,

и только когда они хорошо овладеют этим умением, можно дать палки. Малыша в этом возрасте можно поставить и на коньки.

Если хочешь быть здоров...

Воздушные ванны. Основные средства закаливания нам подарила природа: солнце, воздух и вода. Из этой триады нужно использовать прежде всего воздух как наиболее мягко действующее средство. Комнатные воздушные ванны рекомендуется проводить с детьми 2-месячного возраста. Однако и до этого надо оставлять ребенка обнаженным на несколько минут на время пеленания. Как показали исследования, оптимальная температура воздуха для здорового, доношенного новорожденного — 22—23 градуса. Для нормального развития ребенка необходим приток свежего воздуха.

Летом можно держать форточку или окно открытыми целый день. В холодное время года открывайте форточку 4—5 раз в день на 10—15 минут. Ребенка на это время не надо выносить из комнаты (достаточно надеть на голову чепчик или потеплее укрыть одеялом), если, конечно, не стоит кроватка так, что поток холодного воздуха устремляется прямо на нее. Если ребенок заболел респираторной инфекцией, у него появился насморк, кашель, то проветривание еще более необходимо. Свежий воздух не только закаливает — он лечит. Перед ночным сном устройте сквозное проветривание — на это время обязательно унесите малыша из комнаты. Допустимо, чтобы воздух опустился до 15 градусов; затем закройте форточки, и через 20—30 минут можно укладывать малыша спать.

В зимнее время впервые вынести малыша на улицу нужно не раньше, чем через 3—4 недели после выписки из родильного дома, в безветренную погоду и при температуре не ниже минус 5—7 градусов.

Подготовьте его к этому событию, в течение нескольких дней «гуляя» с ним дома при открытом окне по 15—30 минут. Одежда должна быть такой, как для улицы.

При температуре воздуха в комнате 22—23 градуса достаточно двухслойной одежды — наденьте на малыша тонкую распашонку и байковую кофточку с зашитыми рукавами и свободно заверните его до под-

мышек сначала в тонкую, а затем в байковую пеленку, предварительно положив между ножками подгузник. Сверху — тонкое байковое одеяло. На голову ничего надевать не надо, во всяком случае после того, как ребенку исполнится две недели. Ситцевую косыночку или чепчик надевайте на малыша только после купания.

В летнее время, конечно, больше приходится опасаться перегрева — он может повлечь за собой кишечное расстройство, повышение температуры, ухудшение общего самочувствия и аппетита. Поэтому на солнце ребенку можно оставаться не больше 5—10 минут и только утром, до 10 часов, или после 5 часов дня. Остальное время его коляска должна стоять под деревьями. Вообще ребенку первого года жизни загорать не рекомендуется.

В зимние месяцы в средней полосе страны детей в возрасте 1—3 месяцев можно выносить гулять при температуре не ниже минус 10 градусов и если нет резкого ветра. Дети в возрасте 3—6 месяцев могут гулять при температуре до минус 12 градусов, а в возрасте около года — до минус 15. Гулять с ребенком желательно два, а в дальнейшем три раза в день в одно и то же время, лучше утром и днем. Продолжительность каждой прогулки с 20—30 минут постепенно увеличьте до 1—1,5 часа. Лицо ребенка должно быть открытым; если закрывать ему рот и нос, он дышит собственным выдыхаемым воздухом. Из одеяла вокруг лица можно сделать подобие колодца, тогда воздух будет немного обогреваться. Нельзя допускать, чтобы во время прогулки зимой малыш кричал и плакал.

Закаливание на открытом воздухе начинают при температуре не менее 22 градусов (в тени), в безветренную погоду. Потом ребенка обнажают и при температуре 18°C, но не ниже.

Нужно помнить об обязательных условиях закаливания:

— наличие тени над всей поверхностью ребенка;

— хорошая защита от ветра.

Начинать закаливание световоздушными ваннами рекомендуется с 2—3-месячного возраста. Первая ванна на открытом воздухе — всего 3 минуты, затем увеличивают на 2—3 минуты. Через каждые 3—5 дней длительность процедуры доводят до получаса.

Водные процедуры. Начиная со второго месяца можно уже и более интенсивно использовать закаливающее действие воды. Умывая и подмывая малыша, снижайте температуру воды каждые два дня на 1 градус, доведя ее таким образом с 28 до 20 градусов.

Когда малышу исполнится 2—3 месяца, приступайте к влажным обтираниям. Для начала махровой рукавичкой, смоченной в воде и слегка отжатой, обтирают только руки малыша от кончиков пальцев до плеча. Затем осторожно промокают их полотенцем, не растирая до покраснения, так как подобное энергичное растирание, быстро повышая у маленьких детей температуру тела, снижает закаливающий эффект. Если ребенок переносит процедуру хорошо, через три дня начните обтирать еще и грудь. И так каждые три дня увеличивайте обтираемую поверхность в такой последовательности: плюс спина, ноги, пах, ягодицы.

Начальная температура воды для обтирания зимой — 35 градусов, летом — 32. Начинать ее снижать можно после того, как ребенок освоится с обтиранием всего тела, и каждые 5—6 дней (зимой) и каждые 2—3 дня (летом) делать воду прохладнее на градус, доведя ее температуру постепенно до 27°С, то есть близкой к температуре кожи на открытых участках тела.

Обтирание лучше проводить утром. Вечером каждый день, а после того, как ребенку исполнится 6 месяцев, — через день делают гигиеническую ванну. Начиная со второго месяца, ее температуру можно сделать на градус ниже, чем до сих пор, — 36 градусов, длительность — 5 минут, температуру воды для последующего обливания — 34 градуса.

Через полмесяца после начала влажных обтираний приступают к обливанию ног (ступней и голени). Первоначальная температура воды 28°С, снижают ее на градус в неделю и доводят до 20°С. Процедура длится 20—30 секунд. Сразу после обливания ноги растирают сухим полотенцем до небольшого покраснения кожи.

С девятимесячного возраста по утрам можно делать общие обливания. Начальная температура воды зимой — 36—37°С, летом — 35. Постепенно (через 5—6 дней зимой и через 2—3 дня летом) температуру воды снижают на градус и доводят до 30 — зимой и до 28 — летом.

Сначала обливают спину, затем грудь, живот, потом по очереди левое и правое плечо и руки. Длительность процедуры от 30—40 секунд до полутора минут, не больше: обливание можно проводить только после того, как ребенок уже подготовлен к этому обтиранием.

Если вы уже закаляли малыша и воздухом, и водой, можно затем сочетать эти процедуры.

Хорошо завести дневник, в котором каждый день отмечать характер и длительность проведенной процедуры, давать оценку эмоциональной реакции ребенка, записывать, как он спал, какой был у него аппетит.

В открытых водоемах детей до года купать нельзя. И лишь на третьем году жизни можно вывозить ребенка на юг и на долгий срок — не менее двух месяцев. Чем меньше ребенок, тем дольше он адаптируется к непривычному для него климату. Поэтому если вы привезли ребенка на море, сначала держите его только в тени, под тентом и обливайте подогретой на солнце морской водой. Учтите, морские купания сильнее воздействуют на организм, чем купание в реке, озере. Пусть ребенок купается раз в день, не чаще. Сначала просто несколько раз окуните его в воду, затем можно купаться дольше, но не более 5—6 минут.

При купании более взрослых детей следует помнить: появление дрожи означает конец купания. После выхода из воды следует обтереть (не растирать) полотенцем.

Один из эффективных нетрадиционных методов закаливания — контрастный душ. Детям дошкольного возраста эта процедура может проводиться лишь после воздушных ванн, обтираний.

После зарядки ребенок обливается от шеи теплой водой (36°С) в течение 30—40 секунд, потом температуру воды снижают на два-три градуса и обливают еще 15—20 секунд, потом процедуру повторяют. Через 3—4 дня менее теплой водой обливаются 30 секунд. Через 10—12 дней разницу в температурах увеличивают еще на 2—3 градуса, в течение 2,5—3 месяцев разницу в температурах горячей и прохладной воды доводят до 20°С у старших и до 15°С у младших.

Закаливание ослабленного ребенка. Закалять ослабленных, часто болеющих детей необходимо. Но, конечно, требуется еще большая осторожность.

Температуру воды для умывания и обмывания снижайте на градус не каждые два, а каждые 4—6 дней.

Проводя массаж, не раздевайте полностью ребенка — пока массируете ручки, нижняя половина тела должна быть прикрыта, когда массируете ножки, наденьте ему распашонку.

Так же осторожно поступайте и при обтирании: процедуру эту можно начать. когда ребенок станет на один-два месяца старше, температуру воды снижайте медленнее, доведя ее не до 27, а до 29—28 градусов. Сочетать воздушные и водные процедуры не следует.

ГОД ПРОЖИТЬ

Надо, надо умываться

Утренний туалет. Кипяченой водой комнатной температуры умывают лицо и ручки; жгутиками, свернутыми из ваты и слегка смоченными прокипяченным растительным маслом, осторожно, вращательными движениями чистят носовые ходы. Подмывают тоже кипяченой водой (девочку обязательно спереди назад), смазывают кожные складки как после купания.

Иногда у ребенка могут появиться опрелости — раздражение и покраснение кожи, чаще в паху и на ягодичках, если ребенка редко или плохо подмывают. Повышенная чувствительность кожи может указывать на склонность к диатезу. Заметив опрелости, обмывайте эти места кипяченой водой и детским мылом, смазывайте прокипяченным растительным маслом, детским кремом или бледно-розовым раствором марганцовокислого калия. Можно пользоваться детской присыпкой или тальком.

Если вы обнаружите, что у ребенка немного набухли грудные железы, не пугайтесь, это явление естественное, к концу 2—3 недели припухлость пройдет. У девочки могут быть кровянистые выделения из влагалища — это тоже проявление так называемого полового криза новорожденных, возникает потому, что в последние недели внутриутробной жизни в организм ребенка через плаценту, а в первые недели после рождения с молоком попадают гормоны матери. Такие выделения прекращаются через два-три дня сами собой, без лечения.

Молочница обнаруживается в виде маленьких белых пятнышек на языке, деснах. Ребенок перестает сосать, отказывается пить, плачет. Тщательно вымойте руки в горячей кипяченой воде, наложите на указательный палец компресс из содового раствора и осторожно протрите им язык и десны ребенка. Тщательно кипятите соски.

Себорейную экзему — маленькие жирные желтоватые корочки (часто образуются на бровях) ликвидировать очень легко: достаточно смазать вечером вазелином, а утром легким движением удалить.

Уход за ногтями становится необходим, как только они начинают отрастать. Раз в неделю ребенку осторожно, маленькими маникюрными ножницами с закругленными концами подстригают ногти на руках (округло) и на ногах (по прямой линии). Проверьте, не осталось ли острых краев, зазубрин, которыми ребенок может оцарапать себе кожу. Желательно, чтобы ножницы для ребенка были отдельные, но и в этом случае их перед употреблением моют горячей водой и просушивают. Лучше всего подстригать ногти, когда ребенок спит.

По мере необходимости нужно стричь волосы (не делайте только квадратной стрижки). До 4-х лет никаких длинных волос!

Начинайте приучать ребенка к горшку, когда он уже сидит самостоятельно, без поддержки. Горшок должен быть небольшим, стоять всегда в одном, определенном месте. Высаживайте перед сном и после (если проснулся сухим). Но не держите слишком долго, а то малыш не поймет, зачем его посадили. Не ждите быстрых успехов. Постоянное назойливое высаживание приводит к развитию упрямства, с которым справиться потом весьма трудно. Вообще-то малыш начинает осознанно реагировать на мокрые штанишки не ранее полутора лет, причем девочки раньше мальчиков. Вот с этого возраста и имеет смысл постепенно приучать проситься, стараясь быть терпеливым и ласковым, вовремя похвалить. Если у малыша стул регулярный, например, после завтрака, высаживайте через 10—15 минут после еды, поясняя звуком «а-а», что от него требуется. Пусть и он повторяет за вами — от этого повысится внутрибрюшное давление, что облегчит желаемое действие и, кроме того, он усвоит, как проситься. Если малыш сопротивляется, не

желая садиться на горшок, смиритесь. А спустя одну-две недели снова приучайте. Ночью высаживайте один раз — примерно в час ночи, и если ребенок не сопротивляется.

Купание. Купать можно тогда, когда зарубцевалась пупочная ранка. Купают ребенка перед предпоследним или последним кормлением. Первая ванна должна длиться совсем недолго — три минуты, а затем увеличьте ее продолжительность до 5—7 минут. Если температура в комнате не ниже 21—22 градусов, никакого дополнительного обогревания не требуется. Температура воды должна быть 36—37°С, а для обливания — на градус ниже.

Воды в ванночку наливается столько, чтобы она прикрывала грудь малыша, когда он будет полулежать головкой на ладони родителя, а телом — на предплечье.

В первое время удобнее купать малыша вдвоем. Ему тщательно промывают все складки. Обливают водой из кувшина и сразу накидывают на малыша простынку. Тело надо сушить, как бы промокая, а не тереть.

Особенно тщательно обсушите шею, кожу за ушами, под мышками, в паху и смажьте эти места прокипяченным растительным маслом, детским кремом. Лицо малыша, не достигшего еще пяти лет, не рекомендуется мыть мылом и жесткой водой. Грудному ребенку достаточно мыть голову два раза в неделю.

Обычно ванна действует успокаивающе, и, если искупать ребенка перед ночным сном, он крепче спит. Но некоторых детей она, наоборот, возбуждает — если это будет так, перенесите купание на более раннее время.

Для беспокойства нет причин

Боль в животе. У новорожденного часто бывает схваткообразная боль в животе из-за скопления газов в кишечнике. В момент спазма кишки ребенок громко плачет, подтягивает ножки к животу. Облегчить боль в животе можно прежде всего, соблюдая режим питания. Перед кормлением на несколько минут следует выкладывать ребенка на живот — в таком положении легче отходят газы. Не надо туго пеленать его: свободные движения ногами способствуют

отхождению газов. Такое же действие оказывает легкий массаж: приложив к животу ребенка согретую пеленку, поверх нее поглаживайте ладонью по ходу часовой стрелки. Если у ребенка часто пучит живот, в течение дня можно дать ему 3—4 ч. л. отвара ромашки или укропной воды. Эффективен и активированный уголь. Четверть таблетки угля мелко растолките, смешайте с 1 ч. л. грудного молока и дайте малышу один раз в день.

А маме надо последить за тем, что она ест. В рационе необходимо свести к минимуму сладости, усиливающие процессы брожения в кишечнике, копчености, острые приправы. Все это влияет на состав молока, а значит, и на пищеварение ребенка.

Для сверхвозбудимых детей нужен спокойный образ жизни, тихая комната. Можете попробовать и соску-пустышку.

Срыгивание. Чаще всего срыгивают после еды интенсивно и жадно сосущие дети: они вместе с молоком заглатывают и воздух. Чтобы ребенок не заглатывал воздух при кормлении, надо вкладывать ему в ротик не только сосок, но и околососковый кружок. Если он получает смесь из бутылочки, держите ее так, чтобы горлышко было всегда заполнено: отверстие в соске не должно быть слишком большим. После срыгивания ребенка не стоит кормить до тех пор, пока он не проявит признаков голода.

После кормления несколько минут подержите малыша вертикально — в таком положении желудок освобождается от попавшего в него воздуха. В последующие час-полтора без особой необходимости не берите малыша из кроватки, не меняйте пеленок, не переворачивайте его.

Иногда срыгивание — сигнал какого-нибудь заболевания. Особенно важно обратить внимание на это в первые недели: если ребенок обильно срыгивает и плохо прибавляет в весе, необходимо сказать об этом врачу. У большинства детей срыгивание бывает только в первые недели, но у многих исчезает полностью лишь тогда, когда малыш начнет садиться.

Чиханье. Новорожденные много чихают, но это не означает простуды, если нет насморка. Чиханье обычно вызывается пылью и засохшей слизью, скопившейся в носу.

Слабое дыхание. Слабое дыхание (иногда его ед-

ва слышно) и храп во сне вполне нормальны. У некоторых детей происходит задержка дыхания, когда они громко кричат. И это неопасно.

Кишечные расстройства. Они могут возникать из-за нарушения режима питания (диспепсия), часто имеют инфекционную природу (сальмонеллез, дизентерия). Стул в первые месяцы жизни может быть довольно частым, до четырех раз в сутки. Он желтого цвета, с беловатыми хлопьями. Но если стул у ребенка учащается до 8—10 раз в сутки, становится водянистым, пенистым, слизистым, зеленым, нужно обратиться к врачу. До прихода врача ребенка лучше не кормить, но каждые 15—30 минут давать ему питье комнатной температуры — чай, воду, овощной отвар. Чем чаще рвота и стул, тем важнее для ребенка питье — оно препятствует опасному обезвоживанию организма и уменьшает явление интоксикации.

Водно-чайную диету надо соблюдать 6—12 часов, потом осторожно пробовать кормить — грудного ребенка уменьшенными порциями (половину обычного объема) сцеженного материнского молока или тех молочных смесей, которые он получает. Недостающий объем обязательно следует дополнять чаем, водой. Старшим детям (после 7—8 месяцев) по мере улучшения состояния можно дать кефир, кашу, сухарики, картофельное пюре. Закрепляющих блюд (кисель, рисовый отвар) без указания врача давать не следует.

С запорами нужно бороться, конечно, не с помощью слабительных средств. Даже в маленьких дозах они противопоказаны грудным детям. Отрегулировать работу кишечника старайтесь прежде всего питанием: кашу готовьте не рисовую, а гречневую, овсяную; попробуйте давать сливовый сок, в овощное пюре добавляйте свеклу, капусту.

Ребенку 2—3 месяцев можно давать морковный сок, отвар чернослива (1—2 ч. л.); после 5—6 месяцев — от 1—2 ч. л. до 2—3 ст. л. пюре из чернослива.

Допустимо изредка делать клизму. Если пользоваться ею постоянно, добиться самостоятельного стула станет труднее.

Во втором полугодии жизни, когда в рацион ребенка вводится больше фруктов и овощных блюд, содержащих клетчатку, работа кишечника обычно нормализуется.

Соска-пустышка. Спокойный ребенок может обходиться без нее. Но если малыш возбудим и трудно засыпает, соска поможет ему успокоиться — он как бы сосредоточивается на сосательных движениях и становится менее чувствительным к другим раздражителям.

Но злоупотреблять пустышкой не надо. Чем сильнее ребенок привыкает к ней, тем труднее будет его отучить. А окончательно расстаться с ней не позднее года необходимо. Постоянное сосание пустышки может отрицательно сказаться на формировании прикуса. Когда ребенок сосет пустышку, он непроизвольно заглатывает и воздух. Отсюда частые беспричинные отрыжки, вздутие живота, кишечные колики.

Кроме того, пустышка отвлекает ребенка от знакомства с внешним миром и в какой-то мере может даже мешать его развитию.

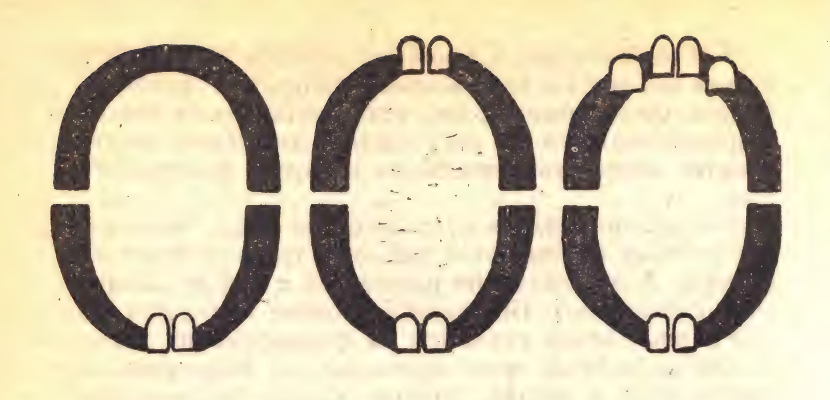
Если вы убеждены, что малыш не болеет, а лишь капризничает, дайте ему вдоволь накричаться, но не суйте соску. Конечно, если малыш не дает покоя семье ни днем, ни ночью, постоянно сосет палец, соска может выручить. Но и тогда не разрешайте постоянно держать ее во рту (лучше вынимать ее изо рта, когда ребенок начинает засыпать или как только уснет).

Сосок заводите несколько (5—6), чаще кипятите (обязательно при падении на пол!), храните только в закрытой посуде, никогда не облизывайте.

Зубы. У большинства детей первые зубы — нижние резцы — прорезываются на 6—7 месяце. Но если они появляются лишь месяц или два спустя, не нужно волноваться, это тоже вполне нормально.

Вслед за первыми зубами появляются верхние резцы, сначала центральные, а затем боковые, а потом и нижний ряд увеличивается еще на два боковых резца, так что у годовалого ребенка обычно восемь зубов. Прорезывание молочных зубов заканчивается к двум годам, их становится 20. Нарушение порядка прорезывания зубов, как и значительное их запаздывание, обычно бывает признаком рахита.

Во время прорезывания зубов дети чаще болеют, потому и считалось, что этот процесс влечет за собой повышение температуры, кишечные расстройства, насморк. В действительности же дело обстоит иначе. В этот период снижается общая сопротивляемость орга-





1. 6—8 месяцев — два нижних резца, 2. 8—9 месяцев — два верхних резца. 3. 9—11 месяцев — два боковых резца. 4. 11—12 месяцев — два нижних бо́ковых резца. 5. 12—15 месяцев — по верхнему и нижнему коренному с каждой стороны. 6. 17—20 месяцев — по верхнему и нижнему клыку с каждой стороны. 7. 21—24 месяца — по второму верхнему и нижнему коренному с каждой стороны.

низма, поэтому более вероятными становятся респираторно-вирусные и кишечные инфекции.

Прорезывание зубов часто сопровождается повышенным слюнотечением. Старайтесь всегда иметь под рукой мягкую чистую салфетку или платок. Вы заметили, что малыш стал все тянуть в рот: это потому, что десны раздражены и он хочет как-то успокоить зуд. С таким желанием следует считаться. В аптеках продаются специальные зубные кольца, которые можно на ленточке повесить ребенку на грудь.

Первые молочные зубы надо чистить. Для этого достаточно ватки, смоченной в кипяченой воде. Но как только у малыша появятся 4 резца вверху и внизу, купите ему первую зубную щетку (чистка десен очень важна — она стимулирует кровообращение, укрепляет десны и делает более крепкими зубы). Помните: нужно чистить от розового к белому, от десен к зубам, со стороны щек, со стороны языка; жевательную поверхность в горизонтальном направлении.

Глаза. До трех месяцев трудно узнать, видит ли ребенок. Для детей более раннего возраста можно провести тесты:

— водить пальцем в 20 сантиметрах от лица ребенка в течение нескольких секунд (не более!), если он следит глазами за перемещением пальца, то все нормально;

— закрыть рукой глаза малыша. Если он не видит, то не будет реагировать.

Щадите глаза ребенка: избегайте так называемых резких тонов (красный, оранжевый, ярко-желтый и т. д.).

Уши. Чтобы узнать, как слышит ваш ребенок, встаньте сзади ребенка на расстоянии 1,5 м и исполните какой-либо знакомый малышу звук (игрушкой). Малыш вздрогнет, начнет двигаться, махать руками. Когда ребенок становится немного старше, то замирает и прислушивается. Если к двум годам ваш ребенок не говорит или говорит очень плохо или же вам кажется, что он недостаточно хорошо слышит, немедленно обратитесь к специалисту.

Одежда. Опыт подсказывает, что на первых порах детское приданое должно состоять из 20 легких и 6—8 фланелевых пеленок, 20 подгузников, 6—8 легких и 5—6 байковых распашонок, нескольких косыночек и чепчиков. Купленное белье перед употреблением до-

лжно быть непременно простирано и выглажено. Ребенку понадобятся также два одеяла — шерстяное или ватное и байковое. Их надо прогладить горячим утюгом через влажную ткань.

Позже (до года) ребенку понадобятся:

кофточки байковые на пуговицах 5—6 штук, для лета — ситцевые — 5—6 штук;

ползунки теплые — 10—15 штук;

ползунки легкие для лета — 10—15 штук;

теплый шерстяной костюм (22 размер) — один;

шапочка теплая шерстяная (двойная) — одна;

шапочка легкая — две;

пальто зимнее — одно (22 размер);

пальто летнее — одно (22 размер);

варежки — одна пара.

Требования к одежде грудного ребенка:

— ее можно легко надевать и снимать, она не ограничивает движений ребенка;

— из легкого материала, который и после стирки или кипячения остается мягким;

— чистая.

Одевают ребенка так: сначала надевают распашонку, сшитую из тонкой хлопчатобумажной ткани. Распашонку запахивают сзади, чтобы не было складок. Затем надевают теплую распашонку, которую запахивают спереди и также подворачивают над пупком, и кофточку с длинными зашитыми рукавами. Ребенка кладут на сложенный треугольником мягкий подгузник, два конца которого скрещивают на животе, а один (средний) закладывают между ног. После этого ребенка по пояс завертывают в большую тонкую пеленку так, чтобы ее нижняя часть не стягивала ноги, и малыш мог ими двигать, а затем в теплую пеленку или одеяло. Между пеленками кладут клеенку размером 30 на 30 см.

Если в комнате температура ниже 20°С, то новорожденному в течение двух-трех недель на голову надевают платок или чепчик и рукава кофты зашивают.

Менять пеленки надо обязательно перед кормлением и между кормлениями, если ребенок мокрый. Детское белье нельзя стирать синтетическими порошками, пользуйтесь только мылом. Пеленки и подгузники (по крайней мере, в первый месяц) надо кипятить и проглаживать с двух сторон.

Для прогулки удобно пользоваться в течение 4—6 недель конвертом. Конверт хорошо облегает тело грудного ребенка, защищает его от переохлаждения. Когда ребенку исполнится 6—8 недель, вместо конверта можно пользоваться спальным мешком (некоторые матери пользуются ими с самого начала).

Когда ребенку будет три месяца, его уже можно будет одевать в ползунки. Если ребенок начинает вставать, вместо ползунков ему пригодятся штанишки, для ходячего малыша хорош комбинезон.

Первая обувь — вязаные туфельки. Войлочными, кожаными туфельками ребенок пользуется тогда, когда уже умеет ходить.

Что ты плачешь?

Грудной ребенок плачет, если в комнате очень шумно;

...если ему хочется пить;

...если голоден. Однако дети в первые дни жизни редко плачут из-за того, что они голодны (при голоде малыш внезапно кричит или неистово плачет с протягиванием ручек);

...если болит живот;

...если ему мешает свет;

...если лежит неудобно и не в состоянии двигаться — запеленали туго (тихое хныканье, переходящее в протестующий крик);

...если хочет спать, но не может уснуть;

...если ему жарко (он хнычет, разбрасывая ручки и ножки, кожа его краснеет);

...если у него что-то болит;

...если ему холодно (плач начинается внезапным пронзительным криком, постепенно переходя в тихое продолжительное хныканье, часто бывает икота);

...если ребенку скучно (плаксивое скуление).

Новорожденный или грудной ребенок не плачет, если пеленки влажные. Плачет он лишь в том случае, если пеленки промокли насквозь и ему холодно или если моча раздражает кожу (плач хныкающий, то сильнее, то слабее, но не прекращается, может сопровождаться икотой).

Если ваш спокойный и покладистый ребенок стал капризным и упрямым, часто плачет, видимо, причина в обилии новых впечатлений, росте потребностей,

которые он не всегда может удовлетворить. Ему все хочется потрогать, взять в рот, но у него отнимают самые интересные вещи или его самого уносят от них. Чтобы предотвратить такие огорчения, уберите подальше все, что малыш мог бы опрокинуть на себя, разлить, разбить, проглотить; держите подальше лекарства, химикаты, моющие средства, горячие, острые, колющие предметы. Дайте ему достаточно игрушек, с которыми бы он охотно занимался.

Причиной повышенной раздражительности могут быть и трудности становления речи. Ребенок еще не умеет выразить свое желание словами и нервничает, когда взрослые его не понимают.

Помогайте малышу, развивайте его речь: называйте окружающие предметы, поясняйте свои действия.

Многие малыши не любят одеваться на прогулку. Проверьте, не тесна ли одежда, резинка на колготках и т. д. Постарайтесь отвлечь малыша, одевая, разговаривайте с ним.

Иногда ребенок, уже привыкший пользоваться горшком, вдруг начинает протестовать против попыток усадить его. Возможно, однажды горшок был холодным, больно врезался краем, и это неприятное ощущение запомнилось. Точно так же купание может неожиданно для вас вызвать резкую негативную реакцию. Объяснение ищите в каких-то ваших упущениях.

Изменения погоды влияют на детей иногда даже не меньше, а больше, чем на взрослых. Особенно чувствительны к изменениям метеорологических условий ослабленные грудные дети: в предгрозовые часы, в ветреные, сырые, дождливые дни или во время метели они хуже спят, больше капризничают. Метеочувствительность снижается после года и снова повышается в 5—6 и 11—14 лет.

Нервная система малыша очень чувствительна к различным резким раздражителям, особенно к свету и шуму. Поэтому не включайте телевизор, если маленький ребенок в комнате. Во время сна ребенка, тем более грудного, должна быть тишина. Кроме того, включенный телевизор повышает температуру комнаты на 2—3 градуса, ухудшается воздух. Если есть возможность, особенно в первый год жизни, — поместите ребенка в комнате без телевизора. Если же телевизор в общей комнате, позаботьтесь об услови-

ях, ограждающих малыша: поставьте кроватку не ближе, чем за 3—5 метров от экрана. Если же очень хочется посмотреть передачу, приглушите звук до едва различимой речи, защитите лицо ребенка от воздействия лучей, оставьте только небольшой неяркий свет, а после просмотра проветрите комнату.

Маленькому не разрешайте смотреть взрослые программы.

Уже с первых недель жизни, не понимая слов, малыш отлично понимает интонацию — громкая, резкая речь возбуждает и пугает его, а ласковая, мягкая действует успокаивающе. Не допускайте в присутствии ребенка резких выкриков, разговоров в повышенных тонах.

Ребенок начинает слышать звуки еще до рождения и с первых дней жизни, в три с половиной месяца его слух достигает уровня взрослого, а с пяти месяцев появляется выраженный интерес к музыке. Недаром у всех народов исстари есть колыбельные, помогающие успокоить и убаюкать малыша. Возьмите и вы музыку в союзники. Укладывая ребенка спать, включите тихую, мелодичную музыку, а когда проснется, «гуляет», занимается гимнастикой — наоборот, веселую. Но помните: музыка не только успокаивает, но и возбуждает чувствительную нервную систему.

Возбудимым детям полезны ванны с травами: корнем валерианы, шалфеем, пустырником, мятой, крапивой. Каждой травы на одну ванну берите по 1 ч. л., залейте стаканом кипятка, прокипятите минут пять, дайте немного постоять, процедите и влейте в ванну. Эффект таких ванн проявляется не сразу, а лишь при регулярном применении в течение полутора-двух месяцев.

АЙБОЛИТ

Будет легче

Если ребенок заболел, позаботьтесь о чистоте в доме: уборку делайте влажным способом, чаще проветривайте комнату, но не перегревайте — это может способствовать повышению температуры.

Чтобы выделения из носа не вызвали раздражения кожи, верхнюю губу смазывайте вазелином. Когда заболевание протекает нетяжело, ребенка можно ку-

пать, но продолжительность ванны должна быть чуть меньше обычной.

Дети во время болезни капризны, хуже спят. Запаситесь терпением и обращайтесь с малышом еще более нежно и ласково. Ребенку легче дышится в вертикальном положении, и с этим нельзя не считаться.

Те лекарства, которые назначил врач, вам самим надо сделать «вкусными»: растолченную таблетку или порошок смешайте с небольшим количеством подслащенной воды или сахарного сиропа и дайте ребенку с ложечки.

Пить больной ребенок должен несколько больше обычного, особенно когда у него высокая температура или он принимает сульфаниламидные препараты.

Измерение температуры тела. Температура тела у новорожденного ребенка, как и взрослого, считается нормальной в пределах от 36 до 37 градусов. Повышение температуры выше 37 градусов свидетельствует о заболевании, но у детей первых недель жизни и особенно у недоношенных вследствие недостаточного развития терморегулирующих центров температура может повышаться и от перегревания. В этих случаях достаточно освободить ребенка от лишней одежды, чтобы температура снизилась. Измеряют температуру под мышкой, в паху; можно измерять в заднем проходе: смазанный вазелиновым или прокипяченным растительным маслом градусник осторожно вводят в прямую кишку на глубину 2—3 см и обязательно придерживают. Под мышкой и в паху градусник держат 5—7 минут, в прямой кишке — 3—4 минуты. Лучше измерять температуру в 7—8 часов утра и в 16—18 часов.

Закапывание капель в нос. Слегка нагрейте лекарство (до температуры 30—35 градусов) и закапайте в каждую ноздрю столько капель, сколько назначил врач, — обычно по 1—2 капли. Когда закапываете в правую ноздрю, слегка наклоните головку ребенка вправо, а когда в левую — влево: в таком положении лекарство не выльется обратно и лучше оросит слизистую оболочку носа. Пипетку нужно обязательно прокипятить и использовать только для ребенка.

Горчичники. Такая процедура не всегда нравится детям: ребенок начинает плакать, протестовать, и приходится снимать горчичники раньше времени. Этого не случится, если мягкую хлопчатобумажную ткань,

на которую кладут горчичники, вы предварительно смочите подогретым растительным маслом. Тогда горчичники будут действовать мягче, и ребенок спокойно пролежит с ними 10—15 минут и больше.

Положив горчичники, оберните ребенка сухой тканью и наденьте теплую рубашку, кофточку.

Горчичники ставят только по назначению врача.

Клизма с анальгином. Такую клизму ребенку дошкольного возраста делают обычно для снижения высокой (выше 38°С) температуры, но только по назначению врача. Чтобы она дала эффект, предварительно надо сделать очистительную клизму. Клизма с анальгином должна быть небольшой по объему — примерно 20—30 мм. Анальгин (количество укажет врач, но обычно 1/2 таблетки) тщательно растирают, а затем растворяют в теплой воде. Надо сразу же делать клизму, так как теплая вода лучше всасывается.

Массаж живота. Многие заболевания у детей сопровождаются вздутием живота, коликообразными болями в животе. При этом бывает полезен массаж — легкие круговые движения вокруг пупка по ходу часовой стрелки. Делают массаж правой рукой, начинают с поглаживаний, постепенно увеличивая давление, разминают мышцы живота. Руки должны быть чистыми и намазаны тонким слоем какого-нибудь питательного крема. Заканчивают массаж также круговыми движениями. Время проведения не превышает 2—3 минут.

Горячая лечебная ванна. При температуре воды 36°С ребенка погружают в ванну по плечи. Затем осторожно, тонкой струей добавляют горячую воду до той температуры, которую назначил врач (обычно 39—40°С). Голову при горячей ванне не моют, после ванны ребенка водой не обливают, а обсушивают и завертывают в согретые пеленки и одеяло. К ногам прикладывают грелку.

Случилось несчастье

Вывих плечевого сустава — относительно частая травма у маленьких детей. Она происходит в том случае, когда взрослые, ведя за руку ребенка, резко дергают его вверх или, подымая за кисти рук, переносят его через лужу, канаву. Вывих может произойти и при падении, неловком движении.

Признаки этой травмы: внезапная резкая боль, изменение формы сустава, отек его. Не пытайтесь сами вправлять вывих. Ваша задача — обеспечить суставу неподвижность и покой. А для этого полотенцем, косынкой, шарфом прибинтуйте руку к туловищу и обратитесь в ближайший травматологический пункт или к хирургу поликлиники.

Инородное тело. В глазу (песчинка, мелкое насекомое) инородное тело обычно вызывает резь, слезотечение. Ребенок начинает тереть глаз, а это усиливает раздражение. Тщательно вымойте свои руки, попробуйте оттянуть нижнее веко ребенка и кончиком сложенного бинта, чистого, проглаженного носового платка снимите инородное тело. Когда соринка попала на верхнее веко, потяните его за реснички вниз и загните край века кверху. Если одна-две попытки не удались, больше пробовать не стоит. Закапайте в глаз кипяченую воду и пусть ребенок поморгает — вода может смыть соринку. А если это тоже окажется безрезультатным, завяжите ребенку глаз стерильным бинтом и обратитесь в медицинское учреждение.

В дыхательных путях инородное тело вызывает внезапный резкий кашель. Так бывает, если ребенок взял в рот и вдохнул какой-нибудь мелкий предмет. Попросите его покашлять резче, сильнее — иногда таким образом удается вытолкнуть инородное тело из гортани. Или положите ребенка к себе на колени вниз головой и похлопайте по спине. Маленького попробуйте крепко взять за ноги и опустить вниз головой, тоже похлопывая по спине. Если и это не поможет, необходима срочная медицинская помощь, так как инородное тело может попасть в бронхи, что очень опасно.

В носу инородное тело — это горошины, мелкие бусины, семечки, которые, играя, ребенок засунул в ноздрю. Иногда их удается удалить, заставив ребенка сильно высморкаться, предварительно закапав несколько капель эфедрина.

Но эти меры не помогут, если инородное тело ушло далеко. Не пытайтесь извлечь его сами, вы затолкнете его еще глубже. Поспешите к врачу. Объясните ребенку, что пока горошина, бусина остаются в носу, дышать надо только ртом.

В органах пищеварения инородное тело оказывается в тех случаях, если ребенок заглотил маленький гладкий шарик, бусину, пуговицу (маленькие предме-

ты, не имеющие зазубрин и острых краев, обычно благополучно продвигаются по пищеварительному тракту, и примерно через сутки вы обнаружите их в ночном горшке). Если предмет был острым (гвоздик, иголка, кусок стекла), он может поранить стенки пищевода, желудка, кишечника, а достаточно крупный — закупорить кишечник и вызвать его непроходимость. Поэтому ребенка необходимо срочно доставить в медицинское учреждение, чтобы сделать рентгеновское исследование. Особенно это важно при жалобах на боль в животе.

Ребенку, проглотившему инородное тело, нельзя давать слабительное. Кормить его надо объемной пищей; картофельным, свекольным, морковным пюре, тертым яблоком, кашей, свежим ржаным хлебом.

Кровотечение. Артериальное кроветечение возникает тогда, когда повреждена артерия. Ярко-алая кровь бьет при этом прерывистой струей, фонтанчиком. Надо немедленно вызвать «Скорую», а до ее прибытия постараться как можно быстрее предотвратить опасную для жизни кровопотерю. Прижмите пальцем артерию выше места ранения, резиновым жгутом, полотенцем, бинтом, платком перетяните прижатое место. Под резиновый жгут надо положить какую-нибудь ткань.

Обязательно запишите, в котором часу вы это сделали, и подложите записку под жгут. Руку или ногу нельзя оставлять перетянутыми более двух часов, и врач должен знать, когда была оказана первая помощь.

Венозное кровотечение возникает при повреждении вен; кровь при этом темно-красная, вытекает равномерной струйкой. Чтобы быстро остановить такое кровотечение, надо наложить на кровоточащий участок стерильный марлевый тампон, поверх него — сложенную в несколько раз марлю и все туго забинтовать. Дальнейшую помощь окажет врач.

Кровотечение из носа бывает не только при ушибе, но и при сильном насморке. Уложите ребенка на бок, сделайте холодную примочку на переносицу, прижмите рукой крылья носа. Запрокидывать голову нельзя, так как при этом кровь может затекать в гортань, начнется кашель. Возможна даже рвота.

Кровотечение из уха, если оно началось после ушиба, может быть симптомом травмы черепа. Сделайте

повязку на ухо и срочно доставьте ребенка в лечебное учреждение в положении лежа на здоровом боку.

Обморок. Его вызывают чаще всего резкая боль, испуг, недостаток свежего воздуха. Первое, что надо сделать, — открыть форточку или окно, расстегнуть воротник, расслабить пояс, то есть обеспечить свободное дыхание и доступ воздуха. Ребенка уложите на спину без подушки, голову слегка поверните набок и положите ноги на свернутый валик из одеяла, подушку. Лицо, грудь слегка смочите холодной водой, но не кладите холод на голову. Дайте понюхать ватку, смоченную нашатырным спиртом, поднося ее к носу не ближе чем на 8—10 см.

Ожог. Ожог кипятком, молоком, горячей пищей — результат неосмотрительности взрослых. Чтобы облегчить боль, поспешите подставить обоженный участок тела под струю холодной воды. На нежной коже ребенка может быстро появиться пузырь — его нельзя прокалывать! Не надо смазывать место ожога никакими мазями, посыпать порошком.

Чем больше площадь ожога, тем сильнее нарушается общее состояние ребенка, и если ожог сильный и площадь его больше ладони ребенка, вызывайте «Скорую», а до ее приезда прикройте обожженное место чистой марлей, проглаженной салфеткой, простыней, укутайте ребенка в одеяло, давайте ему как можно больше питья.

При химическом ожоге глаза надо быстро обильно промыть его струей воды, закапать 30%-ный раствор альбуцида и рыбий жир.

Отморожение. Пораженные участки бывают бледные или синюшные, их нужно осторожно растереть чистой рукой до восстановления кровообращения, можно смочить руку водкой или спиртом. При общем замерзании ребенка нужно вначале согреть в теплом помещении, напоить горячим чаем, растереть конечности, затем поместить в ванну с теплой водой (37—38°С).

Отравление. Отравление бытовыми химическими веществами может быть очень опасным, если это ацетон, хлорофос, средства для борьбы с грызунами, анилиновые красители, нафталин. В таком случае ребенку необходима экстренная медицинская помощь. Менее токсичны косметические средства, крем для

обуви, фиолетовые и красные чернила, акварельные и масляные краски, парафиновые свечи, крем для бритья, шампунь. Но при отравлении любыми бытовыми веществами необходимо сразу же вызвать у ребенка рвоту, надавив пальцем, черенком ложки корень языка, дать обильное питье и обратиться за медицинской помощью.

Отравление лекарствами — одно из самых опасных. Оно может проявиться возбуждением или вялостью, внезапно наступившим глубоким сном, нарушением дыхания и сердечной деятельности. Медицинская помощь должна быть экстренной. Если ребенок в сознании, немедленно вызовите у него рвоту. До приезда «Скорой» попытайтесь установить, какое именно лекарство он проглотил и в каком количестве.

Отравление щелочами и кислотами сразу же вызывает резкую боль во рту, горле, пищеводе, слизистых оболочек губ, полости рта, гортани. Немедленно давайте ребенку как можно больше воды. Если произошло отравление кислотами (уксус, крепкий раствор соляной или другой кислоты), добавьте в воду для их нейтрализации соду (1 ч. л. на стакан воды); если щелочами (каустическая сода, моющие средства), слегка подкислите воду лимонным соком, уксусом, лимонной кислотой. При сильных отравлениях дорога каждая минута! Пока один оказывает помощь ребенку, другой вызывает «Скорую» или транспорт для того, чтобы везти пострадавшего в больницу.

Предупредить осложнения при отравлениях нужно так. До прихода врача ребенка надо уложить в постель — это замедлит всасывание яда. При отравлении лекарствами или ядовитыми растениями можно дать выпить слабо-розовый раствор марганцовки, проследив, чтобы в него не попали нерастворившиеся кристаллики, так как они сами могут вызвать ожог. Если ребенок выпил кислоту и она попала в желудок, надо как можно быстрее начать поить его просто водой или водой, в которой разболтать яичные белки (3 белка на стакан воды).

Переломы костей бывают при падении с высоты, сильном ушибе. Признаки перелома — отек, боль, усиливающаяся при движении. Не надо ощупывать место травмы, это тоже усиливает боль и вызывает у ребенка страх перед предстоящими манипуляциями. Транспортируя ребенка в лечебное учреждение, мож-

но поврежденную ногу прибинтовать к здоровой, руку подвесить на косынке, прибинтовать к туловищу.

Ссадины, царапины, небольшие ранки не пытайтесь залить настойкой йода — это только усиливает боль и впоследствии мешает заживлению. Промойте ранку или ссадину перекисью водорода, а настойкой йода или раствором «зеленки» смажьте только края. Перевязывают ранку бинтом, чистой проглаженной тканью. Нельзя засыпать рану, ссадину, царапину какими-либо порошками, класть вату непосредственно на раневую поверхность.

Если ссадина или рана глубокая, обязательно обратитесь к хирургу, так как может потребоваться наложение швов.

Поражение электрическим током. Прежде всего нужно освободить пострадавшего от действия тока (выключают рубильник, вывинчивают предохранитель и т. д.). Если невозможно убрать источники тока, то нужно, не прикасаясь к открытым частям тела пострадавшего, а удерживая его только за одежду, предварительно надев резиновые или сухие шерстяные перчатки, обмотав руки сухой одеждой или встав на изолированный резиновый, деревянный предмет, сухую тряпку, — оттащить пострадавшего. Через платок проводят дыхание рот в нос и закрытый массаж сердца.

Укус насекомых, особенно пчелы, осы, шершня, шмеля, вызывает у некоторых детей, склонных к аллергическим реакциям, крапивницу, отек лица и, что особенно опасно — отек языка, гортани и потерю сознания. Такого ребенка всячески уберегайте от укусов насекомых. Бывая с ним за городом, имейте при себе димедрол, супрастин, чтобы сейчас же дать ребенку. Жало пчелы постарайтесь извлечь, к месту укуса приложите холод, протрите его разбавленным нашатырным спиртом, содовым раствором (1 ч. л. питьевой соды на стакан воды). При ухудшении общего состояния ребенка (затруднение дыхания, учащение сердцебиения, головокружение) за медицинской помощью обращайтесь немедленно.

Укус собаки, даже когда кожные покровы повреждены незначительно, может быть опасным, если нет гарантий, что собака не больна бешенством. Поэтому если ребенка укусила собака (кошка, хомячок или другое животное), надо обязательно обратиться в лечебное учреждение.

Утопление. При утоплении надо быстро удалить жидкость из дыхательных путей (положить пострадавшего животом на свое согнутое колено, голова пострадавшего внизу). После этого приступают к искусственному дыханию, предварительно очистив полость рта, пострадавшего от песка, ила, рвотных масс. Наиболее эффективен способ искусственного дыхания рот в рот и рот в нос (пострадавший лежит на спине с резко запрокинутой головой). Одновременно согревают ребенка путем растирания, массажа верхних и нижних конечностей.

Ушибы несильные, когда травмируется только мягкая ткань, обычно неопасны. Облегчить боль помогают холодные примочки. Особого внимания требует ушиб головы. Если у ребенка появились головокружение, тошнота, рвота, значит, возможно, сотрясение мозга, его надо немедленно уложить в постель, приложить к голове салфетку, смоченную холодной водой, или пузырь со льдом (под него надо обязательно класть полотенце) и обратиться за медицинской помощью. Срочная медицинская помощь требуется, если после ушиба грудной клетки появилось затруднение дыхания, после ушиба живота — резкая боль, тошнота, после ушиба в пояснице — кровь в моче.

ОРВИ у ребенка

ОРВИ — острая респираторная вирусная инфекция обычно протекает нетяжело. Опасность могут представлять осложнения.

ОРВИ обычно начинается с повышения температуры, у большинства детей она в первые часы заболевания бывает высокой — до 38—39°С, но иногда остается нормальной.

Сбивать температуру, как правило, нет необходимости (это стремление можно оправдать лишь в том случае, если у ребенка появляются или когда-нибудь были судороги). Снизить температуру, если ребенок тяжело ее переносит, можно и без лекарств. Достаточно обтереть его прохладной водой (18—20°С), чтобы температура снизилась на полградуса и даже на градус. Бояться простуды не надо, ведь при лихорадке выработка тепла повышена. Этот метод хорош тем, что он не маскирует начала осложнений, если они разовьются, температура вновь повышается.

Можно обтереть ребенка спиртом, разведенным наполовину водой или водкой, на голову положить смоченную в холодной воде и отжатую салфетку, часто ее менять... Не помогают эти меры — сделайте клизму с анальгином.

Сильный насморк обычно появляется уже в первый день заболевания. Для его лечения сосудорасширяющие капли — эфедрин, глазолин, санорин, нафтизин и т. д. — надо развести кипяченой водой в соотношении 1:2 или 1:3. Нельзя пользоваться каплями дольше двух-трех дней, так как со временем они начинают давать обратный эффект. Через 2—3 дня, когда насморк становится меньше, лучше перейти на физиологический раствор (на полстакана кипяченой воды 1 г поваренной соли, сюда же можно добавить тоже на кончике ножа питьевую соду). Вводить раствор рекомендуется несколько раз в день по полной пипетке в каждую ноздрю (при этом голова уложенного ребенка должна слегка свешиваться).

Скопившаяся слизь мешает малышу дышать. Отсосать ее можно маленьким резиновым баллончиком (вымойте его, ополосните под проточной водой и наконечник смажьте любым растительным маслом). Сжав грушу, введите ее в одну ноздрю, зажав другую пальцем, повторите то же самое с другой ноздрей. У грудного ребенка выделения из носа можно убирать ватой, смоченной отваром ромашки. Но нельзя носовые проходы чистить изнутри скрученным тампоном, так как это еще больше раздражает слизистую оболочку. Кожу под носом смазывают тонким слоем вазелина.

Ребенку старше года при остром насморке можно рекомендовать сок алоэ. Вымытый, освобожденный от колючек и кожицы лист отожмите через марлю. Наберите сок в пипетку и закапайте в каждую ноздрю — ребенку от года до трех лет — 2—3 капли, старше 3 лет — 4—5 капель. Либо натрите луковицу на мелкой терке, отожмите через марлю ее сок, налейте на блюдце, пусть ребенок подышит над ним. Точно так же можно приготовить и чеснок. Повторите несколько раз в течение дня, каждый раз готовя новый сок.

Кашель — почти обязательный спутник ОРВИ. Если он влажный, не слишком частый и заканчивается выделением мокроты, никаких специальных мер воздействия не требуется. Если же ребенок долго — ми-

нуту-две — не может откашляться, помогите ему, похлопывая сложенной лодочкой ладонью, а у детей до года — кончиками пальцев по грудной клетке.

Хорошо смягчает кашель щелочное питье (теплое молоко с содой или пополам с «Боржоми» и др.). Можете сами приготовить щелочное питье: на 1 л воды возьмите по 1/2 ч. л. соли и питьевой соды и 5—6 ч. л. сахара. Ребенок вообще во время болезни должен много пить. Но горячее жирное питье (например, горячее молоко со сливочным маслом) давать ребенку не стоит — оно может вызвать тошноту, а пользы не принесет. И уж совсем необоснованно применение свиного или барсучьего жира.

Паровые ингаляции можно делать детям лишь с 3—4 лет. Вскипятите воду в кастрюле небольшого диаметра или в чайнике, дайте ей чуть-чуть остыть, чтобы пар не обжигал. Дышать ребенок должен через трубку, сделанную из листа плотной бумаги, и только под наблюдением взрослых. Эффективность этой процедуры можно повысить с помощью трав. Всыпьте в эмалированную посуду по 1 ч. л. мать-и-мачехи, пустырника, эвкалипта, залейте 2 стаканами кипятка и приготовьте настой. Процедите его, полстакана отлейте. Этот настой давайте ребенку дошкольного возраста в теплом виде три раза в день по 1 десертной ложке, детям старше 6—7 лет — по 1 ст. л. Остальное используйте для ингаляции. Подогрейте настой, налейте его в резиновую грелку и подставляйте ее раструб то ко рту, то к носу ребенка, предлагая ему дышать поглубже.

От банок бывают ожоги, на горчицу и жгучие мази — аллергические реакции. Кроме того, и банки, и горчичники для маленьких детей болезненны. Поэтому лучше воспользоваться 5—10-минутной теплой ванной.

Для смягчения кашля можно использовать препараты из алтея, аниса, мать-и-мачехи. Отвар корня алтея (2 ст. л. сырья на стакан воды) надо давать ребенку теплым, даже горячим. Детям до 3 лет — по 1 ч. л., от 3 до 6—7 — по десертной, школьникам — по 1/4 стакана 2—3 раза в день.

Нашатырно-анисовые капли дают при кашле 3—4 раза в день, накапав на кусок сахара, ребенку 1 года — 1 каплю, 2-х лет — 2 капли, 3-х лет — 3 капли и т. д. (т. е. столько капель, сколько лет ребенку).

Можно приготовить настой плодов аниса — 1 ч. л. на стакан воды. Дозировка: до 3-х лет — 1 ч. л., от 3 до 7—1 десертная, школьникам — 1 ст. л. 3—4 раза в день за полчаса до еды. Этот настой обладает еще и послабляющим действием, поэтому если у ребенка расстроен кишечник, лучше дать настой мать-и-мачехи.

На боль в ухе грудной ребенок пожаловаться не может. Проверить, болит ли у него ухо, можно слегка надавив на козелок. При отите дети первых месяцев жизни болезненно реагируют на это. Закапывать в таких случаях борный спирт нежелательно. Лучше до прихода врача положить согревающий компресс: пять-шесть слоев марли, смоченных водкой или просто водой, вокруг ушной раковины, сверху кусок компрессной бумаги или полиэтилена, на него слой ваты и закрепить широким бинтом или косынкой. Если грудной ребенок большую часть времени лежит в кроватке, надо приподнять изголовье под углом примерно 30°. Это улучшает отток скапливающейся в полости среднего уха слизи.

Надо обращаться к врачу в первый день заболевания. Особенно опасно расстройство дыхания — грубый, лающий кашель, затрудненное дыхание, так как это может свидетельствовать о начавшемся сужении гортани (крупе).

Больной ребенок будет лучше чувствовать себя в прохладном помещении. Если воздух слишком сухой, нужно поставить на батареи увлажнители или повесить на них влажные простыни.

Уже через два дня после снижения температуры, при уменьшении насморка, кашля с ребенком можно выйти гулять, если погода хорошая. Еще через 3—5 дней можно возобновить закаливающие процедуры.

Если у малыша низкий гемоглобин, приготовьте для него коктейль из фруктовых и овощных соков: 100 мл гранатового, 100 — лимонного, 100 — яблочного, 100 — свекольного, 100 — морковного (можно в неполном наборе), добавьте 50 г меда, размешайте и поставьте в холодильник. Принимать коктейль подогретым три раза в день по 2 ст. л.

Осторожно: инфекция!

Ветряная оспа вызывается вирусом, который проникает в организм через дыхательные пути. Для него

характерна чрезвычайная летучесть: с потоком воздуха он может проникать в соседние комнаты, на лестничные клетки, даже на соседние этажи. Вне человеческого организма он быстро гибнет, особенно под прямыми солнечными лучами.

Вирус ветряной оспы сходен с вирусом опоясывающего лишая; поэтому ребенок может заразиться ветряной оспой от взрослого, болеющего опоясывающим лишаем. Особенно велика вероятность заражения на стадии появления подсыхающих кожных чешуек.

Инкубационный период ветряной оспы от 11 до 23 дней, чаще всего — 14—17 дней. Болезнь начинается с появления на коже водянистых пузырьков. Они высыпают не сразу, а с промежутками в 1—2 дня, и каждое новое высыпание может сопровождаться повышением температуры. Чем больше сыпи, тем хуже обычно и состояние ребенка.

Перенесенное заболевание дает стойкий иммунитет — дважды ветряной оспой не болеют; взрослые, не переболевшие в детстве, могут заразиться ветряной оспой от ребенка и тоже болеть, причем тяжело.

Основная мера лечения и предупреждения осложнений — соблюдение правил гигиены. Следите за тем, чтобы у ребенка всегда были чистые руки, коротко обрезанные и аккуратно подпиленные ногти — грязными руками он может, расцарапав пузырьки, внести в них инфекцию. Подсыхание пузырьков ускорится, если смазывать их один-два раза в день 1%-ным раствором «зеленки».

Дифтерия — тяжелое заболевание, и потому врачи так настойчиво добиваются, чтобы все дети получили полный курс противодифтерийных профилактических прививок. Правильно проведенная вакцинация надежно защищает от болезни, привитые дети заболевают крайне редко и переносят заболевание легко.

Основной путь распространения дифтерийной палочки — воздушно-капельный; но она способна в течение некольких недель, а иногда даже месяцев сохраняться на белье, игрушках, книгах. Поэтому заразиться можно не только при контакте с больным, но и через предметы, побывавшие у него в руках. Инкубационный период длится минимум два дня, максимум — 10, но чаще от 3 до 5 дней.

При дифтерии чаще всего поражается зев. Поначалу заболевание напоминает ангину, но врач может

обнаружить изменение глоточных миндалин, характерное для дифтерии. Иногда, главным образом у детей раннего возраста, одновременно с поражением зева или вслед за ним возникает дифтерийный круп — сужение гортани, угрожающее удушьем.

Возбудитель дифтерии оказывает токсическое действие на весь организм; при этом заболевании могут пострадать сердце, нервная система, почки. Чем раньше начато лечение (счет идет на часы!), тем больше надежды на то, что удастся избежать тяжелых осложнений.

Коклюш до введения профилактических прививок был очень частым заболеванием. Сейчас болеют преимущественно непривитые дети или те, кому не был проведен полный курс вакцинации. Источник инфекции — больной. Коклюшная палочка выделяется при разговоре и особенно при кашле; радиус ее распространения не более 3 метров, во внешней среде она сохраняется недолго. Особенно активно возбудитель выделяется в начале болезни, когда характерных для коклюша судорожных приступов кашля с «закатываниями» еще нет, и в первую неделю после их проявления. Затем заразительность коклюша постепенно снижается и заканчивается к 30-му дню болезни.

Инкубационный период — от 3 до 15 дней, чаще всего — 5—8 дней. Болеть коклюшем могут дети самого раннего возраста, еще не получившие прививок, и потому особенно важно оберегать их от контакта с кашляющими детьми.

Ребенку, больному коклюшем, необходим правильный режим, прогулки на свежем воздухе, спокойные игры. Продолжительность заболевания — 6 недель. Приступы судорожного кашля могут возобновляться уже после выздоровления во время заболеваний ОРВИ, при волнении ребенка, физическом напряжении, но протекают они уже легче.

Корь — очень заразное инфекционное заболевание, восприимчивость к ней почти стопроцентная. Заболеть может и взрослый человек, если он не перенес корь в детстве. Путь передачи воздушно-капельный, причем возбудитель разносится на большие расстояния, и иногда достаточно быть в соседнем с больным помещении, чтобы заболеть. Инкубационный период чаще всего 8—10 дней, но он может удлиняться до 17 дней.

Корь начинается с признаков, сходных с признаками респираторных инфекций, — повышения температуры, ухудшения общего состояния; лишь через несколько дней появляется характерная сыпь, распространяющаяся сверху вниз — с лица на шею, грудь, живот, ноги. Первые предвестники сыпи незаметны для родителей, их может установить лишь врач. Высыпания держатся обычно 4—5 дней.

Ослабляя ребенка, корь предрасполагает к осложнениям — пневмонии, бронхиту, отиту, стоматиту. В профилактике осложнений большое значение имеет хороший гигиенический уход за ребенком, частое проветривание комнаты, влажная уборка. Нельзя допускать контактов больного с взрослыми и детьми, страдающими воспалительными и другими заболеваниями. Действенная мера профилактики кори — противокоревая прививка.

Краснуха — инфекционное заболевание, протекающее у большинства детей относительно легко: температура повышается незначительно, общее состояние нарушается мало, осложнения развиваются редко. Характерный признак краснухи — сыпь, похожая на коревую. Отличить ее может врач; поставить правильный диагноз позволяют и другие признаки краснухи, появляющиеся еще до сыпи. Путь распространения инфекции — воздушно-капельный.

Больной становится источником инфекции уже за несколько дней до появления сыпи и остается заразным в течение двух недель после высыпания. Инкубационный период — от 15 до 21 дня. Перенесенная краснуха дает стойкий иммунитет.

Паротит эпидемический (свинка) относится к числу распространенных инфекционных заболеваний, к нему восприимчивы до 70% людей; чаще болеют дети от 3 до 15 лет, но могут болеть и взрослые.

Источник инфекции — больной человек, который становится заразным уже в последние дни инкубационного периода и остается источником инфекции до 9-го дня болезни.

Инкубационный период эпидемического паротита — от 11 до 23 дней.

Начинается заболевание остро, повышением температуры, головной болью и припухлостью околоушной слюнной железы. Припухлость немного болезненна, боль усиливается при жевании и глотании. Через

день-два обычно появляется припухлость и с другой стороны.

В большинстве случаев заболевание протекает нетяжело, однако у мальчиков, особенно в подростковом возрасте, и у молодых мужчин на 7—8-й день болезни может развиться воспаление одного или обоих яичек. Иногда в болезненный процесс вовлекается поджелудочная железа, примерно у 10% заболевших детей возникает серозный менингит.

Для предупреждения осложнений важно соблюдение постельного режима и всех назначений врача.

Скарлатина. Это заболевание вызывается стрептококком. Оно распространяется, как и корь, воздушно-капельным путем. Инкубационный период от 2 до 8 дней. Первые симптомы: боль в горле при глотании. Повышается температура, почти всегда бывает рвота. При осмотре горла больного обнаруживается резкое покраснение, на миндалинах белые или желтоватые налеты. Язык яркий, иногда малинового цвета. Сыпь мелкоточечная, красная или ярко-розовая, появляется спустя 24—28 часов от начала заболевания (более выражена на шее, животе, груди, в локтевых, паховых и других складках кожи — сыпь темно-красного цвета). Болезнь чревата разнообразными осложнениями (воспаление лимфатических узлов, поражение суставов, сердечной мышцы, почек и др.).

На прививку

Вид вакцинации	Сроки начала вакцинации	Сроки ревакцинации			
		1	2	3	4
Против туберкулеза (вакцина БЦЖ)	На 5—7-й день жизни ребенка	7 лет	11—12 лет	16-17 лет	
Против полиомиелита	3 месяца (проводится трехкратно с интервалами в 1,5 месяца)	от 1 до 2-х лет (проводится двукратно с интервалом в 1,5 месяца)	от 2-х до 3-х лет (проводится двукратно с интервалом в 1,5 месяца)	7-8 лет	15-16 лет

Против коклюша, дифтерии и столбняка (вакцина АКДС)	3 месяца (проводится трехкратно с интервалами в 1,5 месяца)	через 1,5—2 года после окончания вакцинации			
Против дифтерии и столбняка (вакцина АДС«М»)			9 лет	16 лет	
Против кори	12 месяцев	7 лет			
Против эпидемического паротита	14 месяцев				

Сроки прививок, их очередность определены с учетом возрастных особенностей детского организма и длительности защитного действия каждой вакцины. Поскольку сформировавшийся иммунитет может со временем угасать, его поддерживают новой прививкой — ревакцинацией.

В интересах ребенка желательно, чтобы интервал между последней профилактической прививкой и первым посещением яслей или детского сада составлял 3—4 недели. Это надо учесть родителям, которые готовят своих детей к поступлению в дошкольные учреждения.

Осложнения после прививок возникают очень редко и главным образом у детей, склонных к резко выраженным аллергическим реакциям.

Внимательно следите за состоянием ребенка после любой прививки. В первые сутки может появиться сыпь; иногда нарушается аппетит, сон, на месте введения вакцины АКДС возникает небольшое уплотнение. Возможно повышение температуры.

Обо всем этом надо сразу же сообщить врачу, так как в некоторых случаях состояние ребенка может ухудшиться, и тогда потребуется госпитализация.

У детей, привитых против кори, через 8—10 дней возможны незначительное повышение температуры, небольшой насморк, кашель, кратковременная сыпь,

чаще всего в виде отдельных элементов. Хотя эти симптомы сходны с теми, какие бывают при легкой форме кори, изолировать ребенка от других детей нет необходимости, так как он не является источником инфекции.

После вакцинации против эпидемического паротита слегка повышается температура, увеличиваются слюнные железы; их припухание не беспокоит ребенка и проходит бесследно через 1—2 дня.

Рахит

Подверженность заболеванию рахитом наблюдается на протяжении всего первого года жизни ребенка. Начальные симптомы: малыш беспокоен, у него прерывистый сон, потливость, которая усиливается во время сна и кормления. Затем появляется облысение в области затылка, моча приобретает неприятный (аммиачный) запах. В дальнейшем нарушаются сроки и порядок прорезывания зубов, изменяется форма черепа, наблюдаются деформации грудной клетки, искривляются кости плеча, предплечья, ключиц, нижних конечностей. Мускулатура живота и конечностей становится дряблой. Задерживается развитие двигательных функций и т. д.

Специфическую профилактику рахита следует начинать с 2—3-недельного возраста. Чаще всего она состоит в приеме витамина Д. В осенне-зимний период детям следует проводить 1—2 курса ультрафиолетовых облучений. Прием витамина Д на этот период прекращается.

Это специфические меры профилактики рахита. Однако не меньшее значение имеет комплекс мероприятий иного плана: рациональное питание, правильный режим дня (чередование сна с приемом пищи и активным бодрствованием), широкое использование свежего воздуха.

Диатез

После введения прикорма у ребенка могут появиться признаки диатеза — красные пятна на лице и теле, корочки на голове и бровях, сыпь. Нужно выяснить, какой именно продукт стал причиной диатеза, и на время исключить его из рациона. Если диа-

тез проявился после манной каши, то скорее всего повинно коровье молоко. Попробуйте варить кашу на овощном отваре. Не поможет — перейдите на рисовую, гречневую, овсяную. Попробуйте кипятить молоко в течение 10 минут — это несколько снижает его аллергизирующие свойства; замените молоко кефиром, ацидофилином; вместо натурального молока давайте сухое восстановленное, сухие молочные смеси. Если есть возможность, проверьте, не будет ли ребенок лучше переносить козье или кобылье молоко. Уменьшите количество молочной пищи вдвое, втрое. При безуспешности всех этих мер врач назначает полностью безмолочную диету. Каши в таких случаях готовят на овощном отваре, сливочное масло заменяют растительным, а детям старше года — частично маргарином. Безмолочную диету строго соблюдают 4—6 месяцев; за это время реакция на молоко может измениться. Снова вводить молочные продукты следует осторожно, начиная со сливочного масла. Непереносимость коровьего молока иногда сочетается с непереносимостью говядины. Ее заменяют тощей свининой, мясом кролика, индейки.

Обычно рекомендуют мясные бульоны заменять овощными супами, уменьшать в рационе количество сахара. Из каш предпочтительнее гречневая, рисовая, овсяная. Картофель для пюре, супа лучше предварительно вымачивать в холодной воде в течение 10—12 часов, чтобы удалить крахмал. Пюре заправляйте не сливочным, а растительным маслом.

Из пюре исключите морковь — она нередко вызывает диатез. Кстати, все красные и ярко-оранжевые фрукты и овощи (апельсины, гранаты и т. д.) часто обладают аллергизирующими свойствами.

Универсального средства для лечения диатеза быть не может. Подобрать наиболее подходящее можно только неоднократно пробуя и наблюдая за реакцией ребенка. Лицо мыть кипяченой водой или настоем ромашки. Купание обязательно: оно уменьшает зуд, успокаивает. Обычную гигиеническую ванну (с кипяченой водой) надо устраивать не менее раза в неделю, с детским или косметическим мылом, а затем облить ребенка отваром какой-либо лечебной травы (ромашки, череды, зверобоя, дубовой коры), приготовленным по рецепту, указанному на упаковке. В остальное время ребенок должен принимать лечебные ван-

ны. Если кожа воспалена, но сухая, можно купать каждый день, добавляя в кипяченую воду отвар ромашки со зверобоем или березовых веток и почек (1—2 ст. л. травы опустить в марлевом мешочке в ванну). Если кожа мокнет, через 1—2 дня делают ванны с чередой или дубовой корой, марганцовокислым калием (вода бледно-розового цвета). Температура воды 35—36 градусов, купайте не дольше 12—15 минут. Затем осторожно «промокните» кожу марлей или прокипяченной ветошью и смажьте прокипяченным растительным маслом.

В острый период, когда кожа мокнет и сильно зудит, надо смазывать ее жидкостью Кастеллани, 1%-ным раствором метиленовой сини или 5%-ным раствором марганцовокислого калия.

Особенно эффективны ванны с отваром из смеси трав, например, череда, ромашка, овес, тимьян; или череда, крапива, душица; или лист березы, лист смородины черной, трава горца птичьего, череда; или крапива, хвощ, череда, медуница, овес, тимьян.

Все травы в этих смесях можно брать в равных количествах, расходуя на ванну примерно стакан отвара или настоя. Не беда, если какой-нибудь травы не окажется, желательно только, чтобы в сборе присутствовала череда. Череда может применяться не только наружно, но и внутрь. Детям от года до 4 лет, страдающим кожными проявлениями диатеза, экземой, дают два-три раза в день по 1 ч. л. чая из череды; ребенку старше 4 лет — по десертной ложке, а старше 12 — по четверти стакана. Готовят его так: 20 г череды надо измельчить, залить стаканом воды, кипятить 15 минут, час настаивать и процедить.

Еще один состав чая, который можно в той же дозировке давать детям при экссудативном диатезе; в него входят череда, вероника лекарственная, фиалка трехцветная, взятые в равных количествах, всего примерно 20—30 г на литр воды.

Не исключено, что отвар трав, помогающий другим детям, на вашего ребенка не окажет действия, тогда стоит, наверное, попробовать другой сбор: например, из коры крушины — 30 г, корня солодки — 30 г, травы фиалки трехцветной — 30 г. 1 ст. л. сбора надо залить тремя стаканами воды и кипятить, пока одна треть не выкипит. Полученный отвар дают 2—3 раза

в течение дня. Детям от года до двух — по 1 ч. л., старше двух — по 2—3 ч. л.

Существует старинный способ избавления от диатеза. Куриное яйцо сварить вкрутую. После того как оно остынет, облупить и со скорлупы тщательно удалить всю пленочку, выстилающую ее изнутри. Затем скорлупу надо хорошо высушить, оставив ее в блюдце на столе не менее, чем на три часа (не сушить на сковороде или в духовке и под прямыми лучами солнца). Следующий этап: растереть скорлупу в фарфоровой ступке до порошкообразного состояния. Чтобы растирать было легче, вначале скорлупу надо перемолоть в кофемолке.

Полученный порошок и есть необычное лекарство. Точной дозировки оно не требует. Ребенку от шести месяцев до года достаточно количества, умещающегося на кончике ножа. От одного года до двух — в два раза больше, до трех лет — втрое больше и т. д. Перез тем как давать ребенку этот порошок, на него необходимо выжать несколько капель лимонного сока (но ни в коем случае не заменяйте сок лимонной кислотой!). Соединение порошка с лимонным соком вызывает химическую реакцию — содержимое ложки как бы вскипает. Для порции на кончике ножа необходимо 3—5 капель сока.

Давать это лекарство нужно один раз в день в течение месяца, двух, трех и более. Причем можно в чистом виде, а можно добавлять в пищу, например, в каши.

Немедленного результата ждать не стоит, но высыпания на коже через некоторое время после тех продуктов, которые раньше вызывали аллергическую реакцию, будут появляться все реже и реже.



НАШ ДОМ

СВОЕ «ЛИЦО»

Каждая комната в квартире должна иметь свое лицо. Обои лучше подбирать в зависимости от освещения, ориентации вашей квартиры, габаритов. Старайтесь не покупать ярких, режущих глаз. Нужно стремиться, чтобы каждая вещь на их фоне заиграла, а не растворилась.

Некоторые вместо обоев применяют обычную мешковину, которую можно отбелить, покрасить натуральными красителями (по принципу пятен, либо контрастных, или же одного тона), нанести рисунок валиком и т. д.

Любители изысканного интерьера придумали не только ситцевые стены, но и ситцевые полы. Ситец можно настилать прямо на линолеум или на ДСП. Сверху такой «ковер» покрывают лаком. Пол получается очень красивым, и что особенно важно, не электризуется.

Если у вас однокомнатная квартира, на сочетание цветов следует обратить особое внимание. Лучше, когда пол и стены будут нейтральными по цвету. Комнату и прихожую оклейте одинаковыми обоями, или, если есть такая возможность, несколько различающимися по рисунку. Крупный рисунок зрительно уменьшает помещение. Четко выраженный вертикальный рисунок как бы увеличивает высоту комнаты, сужая ее, а горизонтальный создает впечатление большей ширины, но делает комнаты ниже.

При выборе цветового решения каждой из комнат исходите прежде всего из назначения помещения, а также из того, как оно освещено. Цвет поможет «притушить» яркие солнечные лучи в комнате с окнами на юг: возьмите для этого обои холодных тонов — голубые, фиолетовые, зеленые, серые, сиренево-голубые... А на северной стороне «теплоту» и уют придадут бежевые стены, оранжевые, красные, розовые, желтые, желтовато-зеленые. В хорошо освещенной комнате предпочтительнее темные, насыщенные цвета, а в затененной — светлые, радостные. Здесь будут нарядно смотреться всевозможные «рогожки», «сетки», обои со скромным рисунком или однотонные.

Предлагаем вам несколько вариантов цветового решения интерьера.

— Потолок окрашен в темную краску, обои светлые, мебель светлая.

— Потолок и стены однотонные, почти белые, мебель низкая, с темно-серой обивкой, палас на полу почти черный. На стенах под стеклом одноцветная графика, карандашные наброски. На столике ваза темно-серого стекла.

— Потолок и стены окрашены однотонно золотистой краской, низкая мебель и четко прямоугольные подушки на ней красного цвета. На стене две-три открытые полки с книгами, так что за ними и между ними видна стена. Ваза из красного стекла.

— Для разностильной мебели хорош такой вариант. Три стены комнаты оклеены однотонными обоями, а на фоне четвертой с яркими сочными обоями скомпоновали всю старую мебель.

— Стены светло-золотистые, занавески в тон обоям, но чуть светлее, на полу однотонный ковер темного серого цвета; мебель светлая, под ясень. Только торшер, пара черно-белых фотографий вносят тему контраста.

Для квартиры из двух, трех, четырех, пяти комнат, возможно, пригодятся наши советы:

— обои для общей комнаты могут быть с достаточно крупным выразительным рисунком (но не создавать ощущение пестроты и яркости);

— обои для детских, спален — с мелким рисунком (по масштабу и раппорту); для комнаты школьника — светлые (комната должна находиться на солнечной стороне);

— в рабочей зоне нежелательно применять отделку насыщенного цветового тона (в кухне цветовые рефлексы могут искажать естественный цвет продуктов);

— если у вас узкая прихожая, то стены в ней лучше «одеть» в светлый наряд. Оклейте обоями в мелкий рисунок, а для того, чтобы они были «моющимися», покройте их клеем ПВА и мебельным лаком. Можно также оклеить клеенкой.

Особо следует остановиться на цветовом решении кухни, которая для многих семей является одновременно и столовой. До недавнего времени считалось, что для кухни наиболее подходящий цвет — белый. Однако ученые установили: белый цвет неприятно, удручающе влияет на психику. Хорошо окрасить кухню в светлые, нарядные тона или отделать обоями с мелким рисунком.

Если вам не удалось приобрести водостойких обоев, рекомендуем оклеить стены яркой клеенкой, желательно с геометрическим рисунком.

Меблировка. Главный принцип меблировки — приоритет удобства (соответствие назначения и размещения мебели в квартире действительным потребностям семьи, конкретным жилищным условиям).

Правила меблировки отдельных функциональных зон:

— участок помещения, выбранный для организации зоны, должен быть достаточным для размещения полностью всего набора соответствующих ему предметов мебели;

— расположение мебели в зоне должно обеспечивать нормативные условия пользования ими;

— ко всем предметам мебели зоны должен быть нормальный доступ.

Последнее правило конкретизируем. Например, ширина свободного пространства около одной из боковых сторон кровати, тахты должна быть не менее 50 см. Чтобы можно было удобно сидеть за столом, ширина пространства (стул—стол) должна быть не менее 75 см, в зонах общесемейного отдыха расстояние между сиденьями дивана (кресел) и журнальным столиком должно быть не менее 30 см; позади кресла необходимо оставлять свободное пространство не менее 20 см и т. д.

Правильная расстановка мебели в какой-то степе-

ни поможет «исправить» планировку квартиры.

В маленькой комнате мебель расставьте вдоль стен — она станет просторнее. В узкой — пойдите на «хитрость». Например, разделите «стенку» на две части и поставьте секции друг против друга, но... по разных углам. И дополните эти «островки». Один — телевизором и креслами, другой — сервантом и обеденным столом. А центр комнаты оставьте свободным.

Когда-то модная зеркальная полировка устарела. Нам сегодня приятнее естественная фактура дерева, которая лучше заметна на светлом фоне.

Темная мебель лучше будет смотреться в светлой комнате. И наоборот. Если шкафы украшены резьбой, постарайтесь с помощью освещения подчеркнуть достоинства этого декора.

Свет. Свет в жилой комнате должен быть в меру ярким (например, для освещения комнаты в 15 кв. м нужна лампа мощностью в 150 вт), но не создающая слишком резких переходов от светлого к темному, вредных для зрения.

В общей комнате освещение должно быть особенно интенсивным. Поэтому здесь необходимо несколько источников света. Люстру расположите над столом на высоте не более 150—180 см. Здесь удобны торшеры, бра около дивана или софы, журнального столика, кресла, зеркала... Не увлекайтесь плафонами из ажурного стекла или хрусталя: они дают дополнительные блики, а это — излишняя нагрузка для глаз.

В спальне лучше использовать свет, отраженный от потолка, — он мягче, спокойнее. Пригодятся здесь и светильники, торшеры, бра...

Для кухни достаточно лампы в 60—70 вт. Но над рабочим столом можно поместить светильники. Кстати, яркий свет возбуждает аппетит. Тот, кто хочет похудеть, пусть помнит об этом.

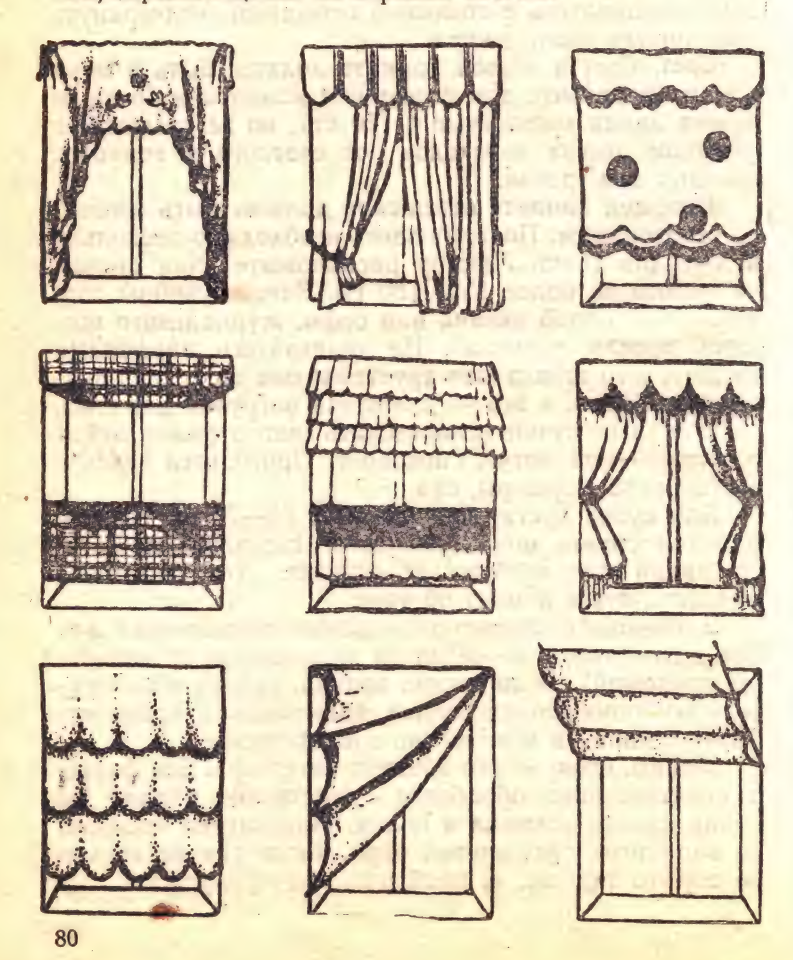
В прихожей обычно используют светильники или бра с лампами в 40—50 вт (в зависимости от величины прихожей). В коридоре, ванной, других вспомогательных помещениях лучше пользоваться криптоновыми лампами и непременно с плафонами.

Шторы. Окно — это элемент интерьера. Его форма и архитектурная обработка существенно влияют на облик нашего жилища в целом. Предлагаем несколько вариантов оформления окна, когда оно не только не скрыто тканью, а, наоборот, подчеркнуто ею.

1. Романтичное — использована ткань типа батиста или тонкого шелка, специально раскроенная и вышитая шелком.

2. Строгое — в оформлении использовано две полосатые ткани разного масштаба; материал — шелк, сатин, ситец (верхняя часть — неподвижная «маркиза», нижняя — два полотнища на кольцах или аналогичных устройствах). Штора может либо раздвигаться, либо собираться лентой, продетой в кольцо.

3. Остроумно «одето» окно в плотную однотонную ткань — полотно, репс. Отделка аппликацией и цветными кружевами. Нижняя часть сворачивается в рулон, скрывающийся за верхней частью.



4. По-деловому выглядит штора из двух частей. Верхняя часть укреплена в натянутом состоянии на деревянном карнизе, нижняя — на металлическом стержне. Ткань — хлопчатобумажная шотландка на подкладке из однотонного сатина или ситца.

5. Ситец или сатин четырех различных рисунков использовали для шторы. Возможен также противоположный вариант — один рисунок, но в двух разных оттенках цвета.

6. Если у вас две пары прямых штор, легкий тюль повесьте прямо над окном. Боковые шторы красиво перехватим лентами, которые прикрепим к стенкам. Получилась драпировка, которой можно придать вид театральной кулисы, прикрепив к карнизу ламбрекен.

7. Шторы, состоящие из одного большого полотна с вертикальными складками-сборками, придают помещению торжественный вид. И название у них пышное — «маркиза». Такие шторы можно увидеть в концертных залах, учреждениях. Для дома предлагаем вариант поскромнее.

Сделайте обрамление окна багетом по периметру. В этом случае мягкие складки «маркизы», сделанной из дешевого шелка или ситца, будут создавать ощущение занавеса... над пейзажем за окном.

8. Тем, кто любит фантазировать, — простые, но эффектные «романтические» шторы. Например, «Ассоль». Сетчатую ткань красиво натяните на одну из сторон окна. Получится треугольник.

9. В детской комнате можно повесить «паруса». Подойдут и холщовые ткани, сетки, шелк. Легкое полотнище нужно закрепить под потолком и крупными, чуть провисающими складками спустить на окно (каскадом), зафиксировав над рамой.

Зеркало. Где мы обычно вешаем зеркало? Прежде всего там, где приводим себя в порядок — одеваемся, причесываемся, умываемся, наносим косметику.

В прихожей можно ограничиться вешалкой, совмещающей зеркало с полочкой для телефона или тумбой. Но можно повесить и большое зеркало — овальное или прямоугольное. Зеркало как бы раздвинет стены прихожей и увеличит ее размеры. Если нет свободного места, можно вставить зеркало в дверь, выходящую в прихожую. Если хотите, чтобы в зеркале отражалась полностью фигура стоящего человека, повесьте его так, чтобы верхняя грань зеркала находи-

лась на высоте не менее 175 см, для сидящего человека — 130 см. Размеры зеркала для отражения фигуры во весь рост — не менее 100 см × 30 см, до пояса — 55 см × 30 см. Можно прикрепить зеркало к дверце встроенного шкафа, нередко это делают с внутренней ее стороны. Обрамление зеркала не должно быть громоздким — его можно прямо повесить на стену или заключить в узкую металлическую или деревянную раму. В любом случае рама должна как-то подходить к той мебели, которая стоит в прихожей, сочетаться с окраской или отделкой стен. Если, например, стены облицованы деревянными рейками, раму стоит тоже делать из таких же реек.

Иногда в прихожей вешают шкафчики для хранения разных мелких предметов, в таком случае можно дверку шкафчика сделать зеркальной.

В ванной комнате зеркало размещают обычно возле умывальника, сантиметров на сорок выше него. Габариты зеркала должны быть не менее 30 см × 40 см, а форма — любой. Если помещение позволяет, в ванной можно повесить зеркало большое — от стены до стены, высотой до 60 см. Его прикрепляют скобками или шурупами, обычно без рамы. Ванная кажется просторней.

Можно укрепить зеркало на дверце плоского шкафчика, в котором размещаются косметические принадлежности. Такие навесные шкафы выпускаются нашей промышленностью, но можно сделать их самим.

От влаги в ванной комнате быстро портятся зеркала — амальгама по краю начинает осыпаться. Чтобы зеркало дольше сохранилось, по периметру зеркала к обратной его стороне приклейте лейкопластырь так, чтобы он захватывал и ребро подзеркальника.

В большой комнате очень хорошо смотрится зеркало в раме, гармонично сочетающейся с мебелью. Нестандартное, старинное зеркало может придать комнате своеобразие. Но если комната обставлена в деловом стиле, зеркало может оказаться в ней лишним — его лучше спрятать в шкафу, прикрепив к дверце изнутри.

В спальне обычно ставят трюмо, трельяж или вешают зеркало над туалетным столиком. Оно бывает овальным или круглым, а раму можно сделать и самим, использовав такую же ткань, как на шторах или покрывале. По форме зеркала из фанеры или оргали-

та вырезают две пластины для рамы — одну на 5 мм больше другой, большая пластина обтягивается тканью, искусственной кожей, под которую подкладывается вата или поролон, обе пластины соединяются, и на это основание вешается зеркало.

Удобен небольшой туалетный столик с зеркалом, прикрепленным с внутренней стороны к откидной крышке. Такой столик лучше поставить у окна, закрыв таким образом радиатор.

И последнее: где бы ни было размещено зеркало, оно должно быть хорошо освещено. Подбирая светильник, постарайтесь, чтобы он сочетался с зеркалом, возле которого находится.

Но не вешайте зеркало так, чтобы на него попадали прямые лучи солнца: от солнечных лучей и высокой температуры зеркало тускнеет.

Картины в доме. Акварели принято помещать в паспарту из белой или цветной бумаги. Ширину полей паспарту надо подбирать так, чтобы акварель не казалась слишком маленькой для такого паспарту и чтобы поля паспарту не казались слишком узкими. Предпочтительнее белое или цветное, но светлое, бледное паспарту.

Картины, написанные масляными красками, обычно помещают в рамы. Темные картины не следует помещать в очень светлые рамы и наоборот. Золотые рамы (покрытые сусальным золотом или окрашенные бронзовым порошком) подходят почти к любым картинам. Можно обить картины тонкой деревянной реечкой, либо окантовать их. Акварели и пастели помещают под стекло в рамы или в окантовку.

На затененных стенах вешают более светлые картины и наоборот. Акварели выгорают от солнечного света, их лучше держать в тени.

Лучший фон для картин — нейтральный, спокойный цвет и рисунок стены. Можно вешать картины и поверх пестрых ковров, только тогда необходимо, чтобы рамы хорошо «отделяли» картины от фона.

Картины в доме должны быть художественно полноценными.

Чистить картины можно так. Натереть кисточкой, обмоченной в известковой воде, после чего промыть 3—4 раза.

ЧТО НИ ЦВЕТОК — ТО ЗАГЛЯДЕНЬЕ

Комнатные растения

Высаживая то или иное растение дома, неплохо знать о его свойствах. Например, китайская роза, комнатный виноград, сансевьера оказывают бактерицидное действие. А примула — достаточно сильный аллерген. Густой пряный запах гиацинтов, вербены, левкоев, герани вызывает головную боль. У олеандра ядовитый сок, поэтому, если есть в доме маленькие дети, лучше от него отказаться.

Прекрасно сочетаются в интерьере вечнозеленые тропические и субтропические растения (фикус, лавр, папоротник, аспарагус, традесканции, плющи, кактусы, пальмы...)

Нужно постараться подобрать коллекцию так, чтобы цветение продолжалось круглый год. Первой цветет паунсеттия — «рождественская звезда», позже — луковичный амариллис, розан китайский, бегонии, летом — бальзамины, колокольчики, фуксии, герани; потом — «декабрист». Комнатные фиалки цветут весь год.

Алоэ древовидное. Многолетнее травянистое растение с сочными листьями. Родина — Африка. Для лучшего развития нуждается в ежегодной пересадке. Земля: дерновая и листовая (равные части) или перегнойная с примесью крупного речного песка. Рекомендуется также добавить немного дробленного кирпича. Желательно раз в неделю подкармливать раствором аммиачной селитры: 1 г на 1 л воды. Поливать умеренно.

Амариллис. Многолетнее луковичное растение. Родина — Южная Африка. Луковицы сажают в сентябре — октябре на глубину 2/3 высоты луковицы. Детки зацветают на второй—третий год. Когда растение отцветет, его пересаживают в новую землю, при этом корневую систему не обрезают, удаляют лишь больные корни, детки отделяют и высаживают в отдельные горшки. После усыхания листьев амариллис держат в темном прохладном помещении и постепенно сокращают поливку. В декабре ставят на свет и увеличивают поливку.

Аспарагус. Родина — Африка. Почва: смесь пере-

гноя прошлых лет (1 часть), листовой земли (1 часть), крупного песка (1/2 части). Из маленьких горшков аспарагус нужно пересаживать ежегодно. Подкормка — раствор коровяка, минеральные удобрения.

Бальзамин комнатный. Или иначе его называют «Огонек», «Ванька мокрый». Родина — тропическая Африка. Растет бальзамин быстро, цветение очень обильное, и при хороших условиях растение может цвести весь год. Бальзамин светолюбив, теплолюбив и влаголюбив. При недостатке света и низких температурах быстро сбрасывает листья. Хорошо растет на южных окнах. Верхушечные черенки быстро и легко укореняются. Весенние черенки цветут летом, осенние — зимой. Высаживают их в питательную почву из листовой земли, перегноя и песка (1:2:1/2). Летом поливают обильно, зимой — умеренно. Старые экземпляры цветут хуже, и заменять их нужно каждые три года.

Бегония. Произрастает главным образом в тропических областях. Посев ведут в феврале—марте, делая потом несколько пикировок сеянцев. Земля: дерновая (1 часть), торфяная и листовая (по 3 части), песок (1 часть). Зимой держат в тепле, на светлых подоконниках, летом слегка затемняют. Полив производят через подоконник. Опрыскивание вызывает ожоги летом и загнивание зимой. Плохо растет в помещениях с сухим воздухом.

Герань (пеларгония). При весеннем черенковании в марте—апреле уже в середине лета можно получить сильноцветущее растение. Земля: дерновая (2 части), листовая (2 части), песок (1 часть). Поливают умеренно. Отцветшее растение зимой хранят при температуре не выше 10—12 градусов, весной пересаживают.

Гиацинт. Родина — малая Азия, Северная Африка, Южная Европа. Сажают осенью в супесчаную почву, на 2/3 луковицы в почве. Поливают умеренно, холодной водой. До распускания цветков систематически опрыскивают. Подкормка 1 раз в 5 дней: смесь минеральных удобрений.

Гортензия. Горшечное растение дает 3—6 цветочных соцветий. Родина — Япония и Китай. На зиму цветок сбрасывает листья, и его хранят в сухих проветриваемых подвалах, в феврале выставляют на подоконник.

Драцена. Ее часто неправильно называют «пальмой». Родина — Южная Африка. Земля: перегнойная и дерновая, перемешанная с песком. Летом поливают обильнее, в жаркие дни — утром и вечером. Зимой — реже.

Кактусы. В диком виде произрастают только в Америке.

Для цереусов, эхинопсисов (и других ежовых кактусов), маммилярий более подходящая почва — смесь дерновой, листовой земли с речным песком, с добавлением мелкобитого кирпича. Они хорошо отзываются на удобрения.

Для филлокактусов, эпифиллумов и рипсалисов нужна рыхлая и перегнойная земля.

Поливают не часто, но так, чтобы вся почва была смочена водой, зимой поливают реже. От избытка воды они легко загнивают. Все кактусы, кроме филлокактусов, эпифиллумов, рипсалисов, любят полное солнечное освещение.

Семена, черенки кактусов помещают в речной песок, прикрывают стеклом (всходы и посевы опрыскивают из пульверизатора, а не поливают).

Мирт. Вечнозеленое деревце с белыми душистыми цветками. Для обильного цветения мирт ставят, но не сразу, на открытое солнечное место, летом растение обильно поливают, не допуская пересушки земляного кома. Зимой полив сокращают и ставят мирт в самое прохладное и светлое место. В сухих теплых комнатах мирт сбрасывает листья. Земля для пересадки: 2 части дерновой, 1 часть перегноя, 1/2 части торфа, 1/2 части песка. Перед пересадкой побеги обрезают на 1/3 длины. Подкармливают с мая по октябрь органическими удобрениями. Мирт хорошо размножается черенками. Их срезают с полуодревесневших ветвей, длина черенков — 6—8 см, высаживают в ящики или горшки в легкую землю и прикрывают банкой. Через 3—4 недели черенки укореняются. Цветет такой черенок на 2—3 год.

Пальмы. Размножаются семенами, реже — отпрысками. Семена высевают в январе—феврале в ящики с влажными опилками или торфом, либо поштучно в горшки с рыхлой питательной почвой. До 3 лет пальмы пересаживают ежегодно, взрослые — через 3—5 и более лет. Рекомендуют удобрительные поливы, а также ежегодный замен верхнего истощенного слоя

почвы свежей землей. Почва под пальмами должна быть умеренно влажной. Очень требовательна к свету.

Плющ. Размножают черенками, которые после укоренения высаживают в горшки с садовой землей. Пересаживают его рано весной и один раз в год.

Примула. Размножают семенами, черенками и отводами. Для размножения отводами примулу обкладывают весной влажным мхом. Когда стебли укоренятся, их отрезают с корнями от маточного растения. Земля: листовая (2 части), дерновая (1 часть), перегной (1 часть). Любит свет, но не переносит прямых солнечных лучей. Зимой поливают умеренно и держат при температуре +10° до +12°.

Традесканция — неприхотливое растение. Размножается с весны до осени черенками. Летом ее обильно поливают.

Фиалка узамбарская. Почва для цветка поддерживается в умеренно влажном состоянии, требует достаточно влажного воздуха. Черенки сажают в декабре, а семена высевают в январе без заделки землей. Укорененные черенки, а также сеянцы высаживают в горшки с садовой землей.

Цикламен. Цветет с октября по март. Размножается семенами. Культивируют в прохладном светлом помещении или в комнатах с центральной отопительной системой, между двойными рамами стекла. Поливают с подоконника умеренно. Весной полив уменьшают, засохшие листья срезают, пересаживают в свежую почву, клубень слегка присыпают сверху землей. Цветок оставляют в затененном месте. В начале июня полив увеличивают и 2—3 раза в день опрыскивают. При усиленном разрастании корней в начале сентября растение вновь пересаживают в свежую почву или снимают верхний слой земли. Земля: рыхлая, питательная парниковая в смеси с листвой, легкой дерновой землей и песком.

Фикус. Мало требователен. Размножается черенками. Взрослые растения пересаживают через 3—5 лет в более просторные горшки с плодородной почвой (смесь листовой, компостной, дерновой земли и песка). Летом подкармливают и часто моют листья. Зимой поливают умеренно.

Цветы на балконе

Разумеется, выбор цветов зависит от вкуса человека, но хорошо смотрятся на балконе цветы одной краски (например, желтые настурции и календула или же красные сальвия, фуксия, пеларгония). Красиво будут выглядеть и цветы одного сорта, но разные по цвету.

Высаживая цветы в ящик, необходимо помнить, что одни растения теплолюбивы, другие — предпочитают прохладу и тень. Так, красная сальвия, настурция, левкои, львинный зев — теплолюбивые растения, чувствительны к недостатку влаги. Календулу же, табак лучше располагать на теневой стороне. На северо-восточной и северо-западной стороне стоит высаживать бегонию, маргаритки, анютины глазки, петунью, садовые бобы, душистый горошек, ипомею, хмель.

Семена многих однолетних цветов высевают вразброс или в бороздки в апреле—мае.

Букет

Наиболее древнее и развитое японское искусство аранжировки цветов (икебана) оказало свое влияние на композицию букета во всех странах мира.

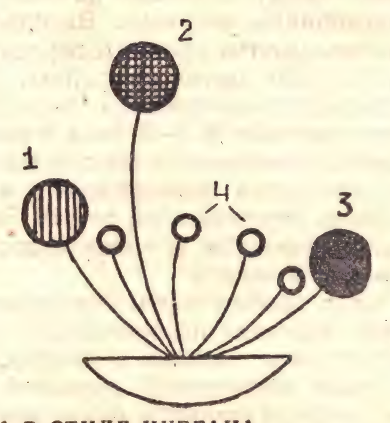


СХЕМА БУКЕТА В СТИЛЕ ИКЕБАНА
1 — средний цветок, 2 — самый высокий цветок, 3 — самый нижний цветок, 4 — дополнительные цветы букета.



Композиция линий составляет основу икебаны. Классическая японская аранжировка основана на использовании трех символических линий, создаваемых стеблями цветов, имеющих определенные соотношения высоты и углов наклона.

Принципы аранжировки. В современном искусстве аранжировки нет строгих правил, но наметились некоторые общие принципы:

— простота, лаконичность, экономное использование растительного материала и тщательный его подбор по окраске и форме;

— свободное размещение в вазе растений разной высоты;

— по возможности сохранение естественной формы и положения растений. Использование наклонных, изогнутых ломаных линий;

— предпочтение асимметричному размещению растений в вазе, особенно низкой;

— четкость, красота и изящество линий;

— использование не только цветов, но и других компонентов — ветвей, трав, камней, плодов и т. д.;

— гармония цветов и вазы по окраске, форме, размеру;

— соответствие композиции окружающей обстановке.

Мы предлагаем четыре варианта букетов, составленных в стилях самых распространенных направлений японской школы: «чока», «неджера», «морибан». «рикка».

Основную композицию дополняйте сезонными растениями или же сухими ветвями. Например, поздней осенью и зимой — калиной, бересклетом, хвойными ветками, снежноягодником. Но не увлекайтесь большим количеством цветов. Помните, что главная заповедь икебаны — через минимум растений высказать свое настроение, отношение к природе.

Еще один стиль Помпадур. Этот изысканный исторический букет пришел к нам из эпохи рококо. В подвесном кашпо составьте пышную композицию из роз, злаков, листьев традесканции, плодов барбариса или мелких хризантем (дубков). В основе букета — розы, расположенные двумя рядами. Остальные растения располагайте произвольно, как подсказывает вкус. Они составят фон для роз. Такой букет параден, хорош для настенной композиции, особенно в праздничный день.

Правила составления букета. Цветы срезают острым ножом (а не ножницами, мнущими стебли) рано утром или вечером, в момент наивысшего тургора. У цветов с древесными стеблями (сирень, жасмин) концы стеблей расщепляют. С нижней части стебля удаляют листья, а у роз — шипы.

Цветы предварительно ставят в просторную посуду с водой, погружая стебли до основания цветков, и помещают в прохладное место на 2—6 часов.

Перед составлением букета срезы обновляют острым ножом наискосок. У гвоздики, цикламена, хри-

зантемы на нижней части стебля делают надрезы на глубину 2—3 см.

Концы стеблей таких цветов, как георгин, пуасенция, мак, гортензия, пион и других растений, содержащих млечный сок или латексы, обжигают над пламенем свечи или опускают концы в кипяток, а затем сразу ставят в холодную воду.

У лилий и некоторых других цветов удаляют пыльники. Это продлит жизнь цветка и сохранит его чистым от пыльцы.

Определив форму и размер букета, отбирают нечетное количество цветков со стеблями разной длины. Длина стебля самого низкого цветка равна 3/4 длины среднего, длина среднего — 3/4 самого высокого. Используют разные стадии роспуска — от бутона до распустившегося цветка.

Выделяют в букете одну главную линию, не раздваивая верхушки.

Цветы ставят в вазу разреженно, под разными углами, в разных направлениях, придерживаясь естественного их положения. Более крупные и темноокрашенные цветы размещают в нижней части вазы ближе к центру, мелкие ажурные цветы и более бледные по окраске — ближе к краям.

В низкой вазе цветы ставят ближе друг к другу как бы в одну точку, но не сгущают чрезмерно и не заполняют все пустые места между стеблями и цветами.

Определение размера и формы букета. Размер и форму букета определяют его назначением, формой вазы, а также замыслом автора-аранжировщика. Невысокие, преимущественно округлые букеты в небольших низких вазах ставят на обеденный стол. При оформлении стола для торжественного заседания размещают 1—3 низких букета, которые не мешают работе президиума. Более высокие и крупные композиции устанавливают на полу.

На шкаф или полку хорошо поставить ампельный букет, в котором есть свисающие стебли и головки цветов, склоненных вниз.

Высокие букеты из длинностебельных растений красивы в напольных вазах. Односторонние букеты составляют для обозрения с одной стороны, что часто используют на выставках, при размещении цветов возле стены.

Для высокой вазы подбирают высокие цветы. В высокой тонкой вазе с удлиненным горлышком хорошо смотрится букет округлой формы, отдельные стебли и цветы которого свисают вниз.

Низкая ваза дает широкие возможности составления букетов и композиций самой разнообразной формы, включая асимметричную, которую создают смещением наколки в вазе, подбором растений разной высоты и конфигурации, их количеством и размещением. При небольшом количестве цветов число цветов в букете должно быть нечетным.

Для определения формы букета широко используют линию Хогарта (названную по имени английского художника), или линию красоты. Размер букета должен соответствовать размеру вазы.

Поставленные в высокую вазу цветы (возвышающиеся над ней) должны быть выше вазы в 1,5—2 раза, а длина самого высокого цветка в низкой вазе — превышать ее диаметр в 1,5—2 раза.

Благодаря высокому букету низкий потолок будет казаться выше. Ваза с букетом, поставленная в угол, создаст впечатление просвета и словно бы раздвинет стены узкой комнаты.

Простые глиняные вазы подходят для полевых, луговых цветов и для садовых однолетников (календула, астры, мелкоцветные георгины); крупные керамические — для гладиолусов, больших веток сирени, крупноцветных хризантем. Гвоздики, например, гармонично сочетаются с изящной, удлиненной стеклянной вазой, а цветы с короткими стеблями (цветной горошек, резеда, виола, маргаритки) ставят в невысокие, большей частью, плоские емкости.

Красивы вазы хрустальные и керамические — кому что нравится, но предпочтительнее все же керамические: они не пропускают свет и в них сохраняется более равномерная температура, чем в хрустальных вазах, а это очень важно для цветов.

Сочетание окрасок цветов. Одно из основных условий, определяющее красоту букета, — правильный подбор растений, создающий цветовую гармонию.

Все существующие в природе краски образуются путем смешения трех основных — красной, желтой и синей разной интенсивности и в различных количественных сочетаниях.

Контрастными гармоничными сочетаниями являются, например, красный и зеленый, желтый и фиолетовый, синий и оранжевый.

Дисгармонию сочетания некоторых окрасок можно сгладить, если поместить между ними нейтрально окрашенные белые цветы, которые сочетаются с любыми.

Однотонные или монохроматические сочетания составляют из оттенков одного цвета разной интенсивности, например, бледно-розового, розового и красного. При этом следует учесть, что красный и розовый цвета (так же, как и другие) могут иметь различные оттенки, не сочетающиеся между собой, например, карминный и лососевый.

Всегда красивы букеты, составленные из одноколерных цветов одного сорта или вида.

Примеры гармоничного сочетания различных цветочных растений: синий дельфиниум и оранжевые лилии или кремово-белый жасмин; желтые ирисы и фиолетовый люпин; красные и белые гвоздики.

Способы закрепления цветов в вазе. Моховую подушку из сфагнума (верхового торфа), скрепленную нитками или проволокой, насыщают водой и помещают на дно низкой вазы, фиксируют двумя-тремя проволочными шпильками, концы которых охватывают края вазы. Стебли цветов вставляют в отверстия, проколотые острой деревянной палочкой.

Наколки (кензаны), состоящие из тяжелого металлического основания и впаянных в него острых шипов, на которые накалывают стебли цветов, помещают на дно плоской вазы. Самодельную наколку можно изготовить на основании из смеси цемента с песком и вставленными остриями вверх гвоздями.

Мятую проволоку или мелкоячеистую сетку размещают в полости вазы или верхней ее части. Она способствует удержанию стеблей в вертикальном положении.

Деревянные распорки, вставленные в верхнюю часть вазы, служат той же цели, что и предыдущие крепления.

Крепления маскируют каким-либо растительным материалом (мхом, листьями и т. д.), чтобы ни одно из них не бросалось в глаза. В широких низких вазах желательна часть открытой поверхности воды, в которой видно отражение растений.

Способы продления жизни срезанных цветов. Чем раньше с момента начала цветения цветы срезаны, тем они дольше останутся свежими.

Чем ниже температура (но не ниже 0°) и выше влажность воздуха, тем дольше сохраняются цветы. Для длительного хранения цветы помещают в холод, предварительно завернув их в газетную бумагу и пленку, для кратковременного — их лучше поставить на холод в посуду с водой, накинув сверху пленочный колпак во избежание высушивания.

Посуду под цветы тщательно моют. Для дезинфекции в воду добавляют одно из бактерицидных веществ: 0,003%-ное азотнокислое серебро, 0,02%-ный 8-оксихинолин, 0,3%-ный гидразид малеиновой кислоты, несколько кристалликов марганцовокислого калия.

Лучшая вода для цветов — дождевая, снеговая или отстоянная, зимой — комнатной температуры, летом — холодная. Орхидеи, нарциссы, гиацинты лучше стоят в теплой воде.

Воду в цветах необходимо регулярно менять, подрезая одновременно кончики стеблей (не подрезают только весенние розы).

У сирени и хризантем стебли не подрезают, а обламывают и делают надрез в нескольких местах той части стебля, которая погружена в воду.

Астры и георгины любят, чтобы им меняли воду вечером. Почти всем цветам, за исключением гвоздики, полезно опрыскивание водой, это им заменяет росу. Особенно обильно обрызгивайте фиалки.

Для продления жизни цветов применяют питательные растворы. Чаще всего добавляют 2—5%-ный раствор сахара с бактерицидными и подкисляющими воду веществами. Не выносят сахара цикламены, ландыши, амариллисы, ломонос.

Некоторые цветы несовместимы друг с другом в букетах или композициях в связи с губительным действием резкого аромата или сока. Розы и гвоздики быстро увядают в присутствии других цветов. Ландыши, нарциссы, резеда, гвоздики, душистый горошек и трубчатые лилии ускоряют увядание большинства других цветов.

Старению цветов и сокращению их жизни способствует этилен, выделяемый зрелыми плодами, особенно яблоками.

Веточка туи или герани поможет дольше сохранить многие цветы в букете.

Будут цвести дольше тюльпаны, если к ним добавить ветку кипарисовика. Ландыши — если присоединить несколько стеблей ясменника.

Роза становится особенно ароматной от соседства обыкновенного лука.

Розы и гвоздики нельзя ставить на радиотелеприемник — от вибрации они быстро вянут.

Рецепты питательных растворов для сохранения свежести срезанных цветов

Вещество	Кол-во в-ва на 1 л воды, г	Для каких цветов рекомендуется
Сахар Алюмокалиевые квасцы Хлористый натрий (поваренная соль) Хлористый калий	20—30 2 0,2 0,3	Большинство цветов
Сахар Марганцовокислый калий Борная кислота	20—50 0,3 0,2	Розы, пионы
Сахар Лимонная кислота	20—30 1,5	Сирень
Сахар 8-оксихинолин	30—40 0,2	Розы, хризантемы, гладиолусы
Сахар Азотнокислый кальций Азотнокислое серебро	60 0,1 0,03	Гвоздики
Сахар	2 ч. л.	Розы, гвоздики, тюльпаны, душистый горошек
Соль	щепотка	Хризантемы
Сахар Глицерин Аспирин	1/2 ч. л. 3—4 капли таблетка	Большинство цветов
Уксус	3—4 капли	Георгины

Цветы в подарок. Дарить цветы — тоже искусство. Букет освобождают от обертки, преподнося его, держат в левой руке стеблями вниз. Цветы, принесенные в подарок, нужно поставить в той комнате, где вы принимаете гостей. Отмечая появление на свет ребенка, матерям дарят самые красивые, любимые ими цветы. Если родилась девочка, в букете преобладают розовые и красные тона, если мальчик — голубые, синие и светло-фиолетовые. Празднуя дни рождения ребенка, хорошо поставить на стол небольшой пестрый букетик ярких цветов. Молодой девушке дарят цветы светлой окраски в бутонах, женщине — раскрытые цветы. Букет невесты должен быть особенным, гармонирующим с ее внешним обликом, цветом и длиной свадебного платья. Пожилым людям радость могут доставить цветущие горшечные растения (цикламены, азалии). Букет для юбиляра обычно торжественный, большой, из дорогих цветов: роз, гвоздик, хризантем, гладиолусов. Приходя в гости, цветы дарят хозяйке дома, даже если юбиляр — ее муж. При посещении больного приносят небольшой букетик из цветов светлого тона, со слабым запахом (маргаритки, ноготки, анютины глазки, незабудки). Не стоит приносить белые цветы — ведь у многих народов это цвет траура, кроме того, в больничной обстановке и так уже слишком много белого цвета.

Можно украсить цветами подарок, привязав их к нему красивой лентой. В этом случае букет может подчеркнуть не только красоту, но и назначение подарка. Например, в букетик к кухонной посуде можно ввести красивые стручки перца, лук, чеснок, листья моркови или декоративной капусты.

Сроки цветения основных видов срезочных цветочных растений в открытом грунте и оранжереях

Цветочные растения	Месяц												В какой стадии распускания рекомендуется срезать цветы
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Астра однолетняя													Полностью распустившиеся
Антирринум													Распустившиеся на 3/4



Цветочные растения	Месяц (1–12)	В какой стадии распускания рекомендуется срезать цветы
Гвоздика ремонтантная		Полураскрытые или в первый день цветения
Гвоздика Шабо		То же
Гладиолус		Раскрытие 1—2 цветков
Горошек душистый		Полностью распустившиеся
Дельфиниум многолетний		Полураспустившиеся соцветая
Ирис гибридный		Раскрытие первого цветка
Калла эфиопская		Полностью распустившиеся
Кларкия		То же
Колокольчик средний		Наполовину распустившиеся
Левкой летний		1/3 раскрывшихся цветков
Левкой зимний		То же
Лилия белоснежная		Раскрытие первого цветка
Лилия королевская и трубчатые лилии		То же
Лилии азиатской группы		»
Нарцисс (открытый грунт)		В стадии окрашенного бутона
Нарцисс (выгонка)		То же
Пион		В стадии рыхлого бутона
Роза (открытый грунт)		В стадии полураскрывшегося бутона
Роза (выгонка)		То же

4 Зак. 1248.

Цветочные растения	Месяц												В какой стадии распускания рекомендуется срезать цветы
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Сирень					—								1/2 цветков в соцветии распустившиеся
Тюльпан (открытый грунт)					—								В стадии скрашенного бутона
Тюльпан (выгонка)	—	—	—										То же
Тагетес						—	—						Полностью распустившиеся
Фрезия	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	Раскрытие 2—3 нижних цветков
Хризантема	—	—								—	—	—	Полностью распустившиеся
Циния							—	—					То же.

Зимний букет

Красив букет из болотных трав: рогоза, пушицы тростника. Из рогоза с его коричневыми шишками можно составить самостоятельный букет, а можно присоединить его к другим травам. Срезать рогоз надо в июле, когда он еще не созрел. Потом растения подвешивают вниз стрелкой в прохладном месте, пока не высохнет стебель. Так готовят для зимних букетов и все другие растения, кроме злаковых. Злаковые просто ставят в прохладном месте в посуду без воды. Высыхая, они принимают поникшую, но красивую форму.

Одуванчик нужно заготавливать в тот момент, когда желтые одуванчики уже отцвели, а белые пушистые еще не раскрылись. В стебелек такого цветка пропускают тонкую гибкую проволоку и загибают ее кончик. Цветок раскроется, станет белым воздушным шариком. Чтобы легкий пух с него не слетел, аккуратно обрызгайте шарик лаком для волос. Такие одуванчики будут «цвести» всю зиму.

Чтобы засушить розы, георгины, астры, в дне коробки для обуви проделывают отверстия — такие, чтобы в них проходил стебель, а сам цветок оставался в картонке. Затем лепестки пересыпают чистым

просеянным песком или прокладывают ватой. Коробку с цветами подвешивают в темном, хорошо проветриваемом помещении и держат там до полной засушки растений.

Из садовых растений для зимнего букета можно использовать физалис с его оранжевыми фонариками (при составлении букета необходимо удалить подсохшие листья), люнарию, которая приобретает декоративность после снятия стручка, многолетнюю гипсофилу.

Хороши для зимних букетов все виды сухоцветов, семенные коробочки пионов, мака, ясеницы, все виды колючников, синеголовники, декоративный садовый ячмень. Для зимнего хранения ячмень нужно срезать в конце лета, тогда он сохранит цвет.

Очень красивы ягодные кустарники: облепиха, шиповник, барбарис, снежноягодник, сибирская яблонька. Ветки с ягодами нужно снимать в тот момент, когда плоды особенно интенсивно окрашены.

Ветки деревьев и кустарников тоже легко сохранить всю зиму. Чтобы листья не потеряли эластичности и не ломались, их нужно заглицеринить. Поставьте ветку в раствор воды и глицерина (1 часть глицерина на 2 части горячей воды). Срез ветки время от времени обновляйте. Чем больше будут стоять в таком растворе ветки, тем активнее будет меняться их цвет — от зеленого к коричневому. Дней пять необходимо, чтобы заглицеринить листья.

Срезать ветки лучше не позже конца июля, цветы — во второй половине дня, в сухую солнечную погоду.

На светлом фоне обоев и мебели хорошо смотрятся сухие ветки деревьев: лиственницы, ольхи, липы, дуба. Их ставят в большие вазы на пол.

Зимние букеты могут быть в любых вазах: высоких и низких, широких и узких. Прозрачные, легкие, пушистые растения хорошо выглядят в толстостенном стекле. Составляя букет, старайтесь его не перегружать, используйте один, два, самое большое три вида растений. Тогда он будет воздушным и раскидистым.

Держателем для растений в низких вазах может служить проволока, влажный песок, пластилин, различные пористые материалы, например, туф.

Маленькие хитрости

● При поливе комнатных растений не следует брать воду из-под крана: она холодная и содержит хлор, неблагоприятно влияющий на растения. Воду нужно подержать сутки в открытом ведре или кастрюле, чтобы она приобрела комнатную температуру, а хлор выветрился. Очень полезно поливать растения дождевой, а зимой — снеговой талой водой. Многие любители кактусов, сенполий (узамбарских фиалок), орхидей и других нежных растений поливают своих питомцев только кипяченой водой, и это дает хорошие результаты.

● Очень жесткую воду, которая содержит много извести и неблагоприятно влияет на растение (на краях горшка и по поверхности земли начинает выступать белый налет), можно смягчить, добавляя в нее несколько капель кислоты (но это надо делать заранее, а не перед самым поливом), добавляя в воду торф (около 100 г на ведро воды) или немного (1—2 г на литр) минеральных удобрений.

● Поливать надо так, чтобы вода, смочив весь земляной ком, вышла на поддон, откуда ее через 15—20 минут удаляют — долго застаиваться в поддоне она не должна. Вредно поливать очень часто и понемногу, смачивая только верхний слой земли в горшке.

● Цветы, оставшиеся без хозяина, можно «поливать» таким образом.

1. Чаще всего горшки с цветами ставят в глубокие поддоны или миски с водой. Сразу предупредим: этот способ не самый лучший — корни могут загнить.

2. Можно поступить и так: поставить горшки в воду на 3—4 часа, потом дать лишней воде стечь и, вернув горшки на место, закрыть землю мхом или мокрыми опилками.

3. Глиняные (только глиняные!) горшки можно поставить в сосуд с мокрым мхом.

4. Пожалуй, все же лучшим способом сохранить цветы будет следующий: выше цветочного горшка ставят сосуд с водой, в него одним концом опускают толстый жгут или бинт, другой конец жгута кладут на землю в цветочный горшок.

● Вьющиеся растения (лианы) особенно хорошо развиваются, если подобрать для них подходящую на-

дежную опору. Для различных филодендронов, сциндапсуса и других растений из тропического семейства ароидных, нередко образующих воздушные корни, можно предложить такой вариант: возьмите крепкую, но не слишком толстую палку (примерно 60 см длиной), оберните ее болотным мхом сфагнумом (его прикрепляют с помощью нержавеющей проволоки), нижний заостренный конец воткните в землю. Молодые побеги расправьте так, чтобы корни могли проникнуть в мох, который надо держать постоянно влажным — это достигается частым опрыскиванием.

● Для плющей, комнатного винограда (циссус), пассифлоры и других лиан, образующих усики, которыми они цепляются за опору, лучше сделать небольшой трельяж из тонких палочек. Размещают вьющиеся растения около светлых окон, но так, чтобы на них не падали слишком яркие прямые лучи солнца. Весной и летом полезно раза два в месяц подкормить растения минеральными удобрениями.

ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА

Мебель

Чтобы мебель долго служила, ухаживайте за ней регулярно. Учтите, что для нее одинаково вредны и повышенная сухость, и сырость. Сокращают ее век пыль, близость батарей (меньше 0,5 м) и даже прямые солнечные лучи.

Трещины, появившиеся на поверхности мебели, можно замаскировать пчелиным воском, после чего тщательно протереть обработанные места шерстяной тканью.

Вздутия на мебели, покрытой фанерой ценных пород дерева, можно удалить так: положить на вздутие несколько слоев плотной бумаги и прогладить через плотный слой бумаги утюгом.

Лакированная и полированная мебель. Ее протирайте ежедневно мягкой чистой тряпкой, лучше — ворсистой салфеткой «Уют». Она пропитана воскоподобными веществами, придающими полированной поверхности блеск, прекрасно удерживает пыль. Даже после 3—4 стирок.

В продажу поступают препараты для освежения, обновления и чистки мебели: жидкость «Полироль-2»

и «Полироль-3», «Луч», «Виполин» (для темной мебели), пасты «Виполокс» и «Прима», эмульсия «Бийчанка», аэрозоли «Антик», «Жидкий воск», «Комфорт», «Лучистый-1».

Можно вскипятить стакан пива с кусочком воска. Чуть теплую массу нанести на мебель, дать ей высохнуть, а затем натереть шерстяной тканью.

Наконец, воспользуйтесь растительным маслом, лучше всего репейным. Несколько капель капните на вату и заверните ее в старый носок. Масло должно лишь слегка просачиваться. Этим тампоном протрите мебель.

Чтобы мебель блестела, налейте в бутылку полчашки оливкового масла и столько же винного уксуса, хорошо взболтайте и протрите этой смесью поверхность мебели (только не красное дерево!). Затем, не очень нажимая, хорошо поработайте сухой мягкой тряпкой.

Если в спешке или по рассеянности вы поставили на полированный стол горячий утюг или чайник, не расстраивайтесь. Возьмите тампон с поваренной солью, смочите его растительным маслом и круговыми движениями протирайте пятно до тех пор, пока оно не исчезнет.

Старые пятна нужно покрыть смесью из поваренной соли и растительного масла, а спустя 2—3 часа стряхнуть и протереть шерстяной тряпкой.

Можно почистить мебель тряпочкой, смоченной в молоке, вытерев затем насухо шерстяной или бархатной тканью.

Пятно от воды на лакированной поверхности посыпьте мукой, а затем тампоном, смоченным в растительном или машинном масле, трите до исчезновения. Либо полируя поврежденное место круговыми движениями, тряпкой, смоченной смесью равных частей этилового спирта и растительного масла.

Мебель красного дерева освежают, протирая хорошо отжатой тряпкой, а потом льняной тканью вытирают насухо. Либо протирают тряпкой, смоченной репейным маслом.

Неполированная (матированная) мебель очищается от пыли сухой мягкой тряпкой, а раз в неделю — пылесосом с мягкой насадкой. Время от времени ее можно протирать влажным тампоном, а при сильном загрязнении — помыть теплой мыльной водой и на-

сухо вытереть. Матовую мебель можно чистить скипидаром по направлению древесных волокон. К сожалению, промышленных средств для ухода за этой мебелью у нас не выпускается. Из импортных препаратов поступает в продажу «Колормат» (ЧСФР).

Не пользуйтесь для данного вида мебели полирующими средствами. На матированной поверхности они оставляют жирные пятна, которые потом будет трудно удалить.

Мебель из орехового дерева освежают смесью оливкового масла и красного несладкого вина (в равных частях). После того, как состав слегка подсохнет, мебель полируют куском фланели (сукна, плюша).

Мягкая мебель. Она нуждается в уходе не меньше, чем любая другая.

Обивку следует чистить пылесосом или щеткой. Пылесос нужно водить полосами в одном направлении, извлекая пыль из самых глубоких щелей. Щетку при этом хорошо обернуть двойным слоем марли, смоченной соленой водой (1 ч. л. соли на 1 л воды).

Если вы захотели выбить пыль из дивана, кресел, стульев, накройте их тряпкой, смоченной в растворе из 1 л воды и 1—2 ст. л. уксуса. По мере загрязнения прополаскивайте ее в чистой воде и снова смачивайте в растворе.

При еженедельной уборке протирайте очищенную от пыли обивку влажной шерстяной тряпочкой (на 1 л воды 1 ч. л. универсального моющего средства). Потом вытрите ее сухой тканью.

Для генеральной уборки подойдут специальные препараты, выпускаемые промышленностью: «Ворс», «Золушка-М», «Умка», «Ковроль».

Плюшевую или бархатную обивку нельзя пылесосить, чистить щеткой. Нужно протирать ткань по ворсу мягкой тряпочкой, смоченной в теплой воде. Жирные пятна выводят очищенным бензином. Но при этом надо следить за тем, чтобы бензин не попал на деревянную поверхность мебели.

Эффективна смесь из воды и нашатырного спирта (2:1) или уксуса (1:2). Имейте в виду, что зеленый цвет обивки под воздействием нашатырного спирта меняется.

Жирные, чернильные и другие пятна удаляются с обивки мягкой мебели такими же препаратами, какие применяются для соответствующих тканей.

Дерматин и кожу протирают влажной тряпкой, после чего наносят на поверхность слегка взбитый яичный белок.

Для удаления пятен с кожаной обивки в нее втирают кашицу из картофельной муки и бензина (1:1), а после высыхания ее счищают.

Металлические детали мебели, потускневшие и потемневшие, можно чистить высокоэффективными пастообразными средствами «Асидол», «Полимет», «Эре».

Или домашними препаратами: смесью из нашатырного спирта (30 г), мела или зубного порошка (15 г) и воды (50 г). Жидкость взболтайте, намочите в ней фланелевую тряпочку и протрите фурнитуру. Суконкой натрите очищенный металл до блеска.

Такой же эффект дадут питьевая сода, лимонный сок, разрезанная пополам луковица.

Полируют детали после чистки мелом, смоченным нашатырным спиртом и водой (2:1).

Для кухонной мебели, покрытой эмалями и отделанной пластмассой, промышленность выпускает средства «Жемчуг», «Жемчуг-2» и «Жемчуг-Н», «Сосенка-2».

Ее моют также раствором любого стирального порошка (1 ст. л. на 1 л воды). Применение соды, мыла и горячей воды (выше 50°) приводит к потускнению окрашенной мебели.

Мебель для дачи. Если она из тростника — ее чистят мягкой щеткой, смоченной в соленой воде, и просушивают на воздухе. Для сильно загрязненной подойдет мыльный водный раствор, в который добавляют немного нашатырного спирта. Потемневшие места протирают разведенной перекисью водорода.

Такую мебель можно покрыть бесцветным лаком.

Полы

Паркетный пол. Намокший паркет, высыхая, коробится, отстает от основания. Поэтому мойте такие полы как можно реже. Паркет хорошо выглядит и позволяет обойтись без частого мытья, если его регулярно натирать. Сильно загрязненный пол протрите влажной жесткой тряпкой (именно влажной, а не мокрой), смоченной в воде с нашатырем. Даже отмывая особо грязные места — жировые или чернильные пятна, на-

пример, — постарайтесь обойтись минимальным количеством воды. Смажьте пятна густым (в виде кашицы) раствором стирального порошка и энергично потрите щеткой, мочалкой. Остатки раствора удалите чистой тряпочкой. Лучше такие пятна просто соскоблить циклей, острым ножом, наждачной бумагой.

Паркетные полы хорошо протирать тряпкой, пропитанной теплой смесью глицерина (10%) и воды. Смоченной тряпке надо дать стечь в течение нескольких минут и подсохнуть. Такая тряпка, хотя и кажется сухой, хорошо вбирает в себя пыль.

Передвигая мебель, подложите под каждую из ножек по бумажному пакету из-под молока или на ножки стола, стульев, кресел наклейте кусочки фетра или толстого, плотного сукна. Теперь передвигайте их сколько угодно — пол будет сохранен.

Дощатый пол. Очень грязный пол сначала протирают жесткой щеткой или мокрой тряпкой из мешковины, смоченной в смеси из 3 частей мыла и 1 части свежегашенной извести, а уже потом моют водой.

Крашеный пол рекомендуется мыть теплой водой с добавлением 1—2 ст. л. нашатырного спирта на ведро воды, который придаст краске блеск. От соды с мылом краска тускнеет.

Пол из линолеума. Пол, покрытый линолеумом, надо мыть теплой, но не горячей водой. Тряпку, которой моют пол, надо предварительно смочить картофельным соком, разведенным пополам с водой.

Ни соды, ни других щелочных препаратов для мытья линолеума применять нельзя.

Свежие следы, полосы, оставленные подошвами или каблуками обуви, можно удалить бензином.

Чернильные пятна на линолеуме можно вывести пемзой или наждачной бумагой, после чего замазать льняным маслом.

Кстати, разлитые на полу чернила не надо вытирать тряпкой, их следует вобрать ватой, смоченной в уксусе и слегка отжатой.

Керосин применяют для удаления с пола ржавых и некоторых других пятен.

Пластиковые полы. Их можно мыть водой с мылом не раньше, чем через месяц после настилки. А чтобы пыль не впиталась в пол, 2—3 раза в год покрывайте его тонким слоем водной эмульсии полотерной мастики.

И последнее. Не забывайте чистить пылесосом и пол — на полу больше всего скапливается пыли. И из его щелей и мельчайших пор трудно вычистить ее даже щеткой или веником.

Ковры

Для чистки новых машинных ковров в течение первых шести месяцев не рекомендуется употреблять жесткие щетки и пылесос. В дальнейшем ковры надо чистить раз в неделю (не реже двух раз в месяц).

Ковры можно пропылесосить, а если их выбивать, то только с изнаночной стороны, чтобы не повредить ворс. Зимняя чистка снегом придает ковру неповторимую свежесть.

Можно приготовить такой раствор: на ведро воды — 2 ст. л. стирального порошка для шерстяных или синтетических тканей и 1 ст. л. нашатырного спирта. Протираем ковер влажной тряпкой, смоченной в этом растворе, затем сухой и даем хорошо просохнуть. Постарайтесь, чтобы основа ковра не промокла. Щетка должна быть мягкой.

Ковры из синтетических волокон не боятся влаги, зато не любят, чтобы их сильно терли, — ворс может сбиться.

Несильно загрязненные ковры и ковровые дорожки можно вычистить, посыпав их мелкой солью. Затем соль сметают веником, промытым в слабом растворе любого универсального синтетического моющего средства (1/2 ч. л. на 1 л воды).

Можно воспользоваться старым способом чистки напольного ковра или паласа с коротким ворсом. Понадобится спитой чай от 3—4 заварок. Если за время пока вы его собирали, он подсох, — слегка смочите его водой. Влажные чаинки рассыпьте по всему паласу. Жестким веничком аккуратно подметите чай, двигаясь к противоположному краю паласа. Влажный чай к концу как бы «обрастет» сором и задержит пыль, не даст ей подняться. Палас станет чистым, цвет его будет гораздо ярче.

Для освежения цвета и снятия пыли хорошо протирать ворсовые дорожки и ковры тряпочкой, смоченной разведенным уксусом.

Цвет ковра станет ярче. если с вечера посыпать его мелкой белой солью, а на другой день снять соль

чистой влажной тряпкой. Вместо соли для чистки светлого ковра можно применять и муку.

Рассол квашеной капусты — прекрасное средство для освежения красок ковра: его трут куском марли, смоченной в рассоле.

Жирное пятно на ковре можно удалить, протирая загрязненный участок древесными опилками, смоченными в бензине (работу проводить на открытом воздухе).

Если вы пролили чернила на ковер или палас, сразу же посыпьте пятно толстым слоем соли: она впитает в себя чернила, пятно отойдет.

Если на ковре образовались замины ворса, надо это место подержать несколько минут над паром, затем поднять ворс, ударяя по ковру с изнанки выбивалкой из прутьев. Потом это место с изнанки на весу проглаживают утюгом до тех пор, пока оно не высохнет.

Вмятины на ковре можно убрать и иначе. Нужно смочить ворс водой, а через сутки тщательно расправить жесткой щеткой. На вмятину ковра из чистой шерсти надо положить влажную толстую тряпку и осторожно приложить горячий утюг.

Хранить ковры лучше всего, скатав в рулон, проложив между рядами средство от моли. При длительном хранении их надо периодически раскатывать и просушивать.

Окна

Никогда не следует протирать оконные стекла, когда на них падают солнечные лучи, иначе на стеклах останутся полосы.

Лучше всего мыть окна в нежаркий безветренный день: если стекла высыхают слишком быстро, могут образоваться радужные разводы.

Прежде всего мягкой тряпкой удаляют пыль и только потом протирают стекла каким-либо моющим средством.

В продажу поступают готовые к применению жидкие препараты «Нитхинол» и «Нитхинол-1»; требующие предварительного разведения водой концентраты «Бло», «Быстрый», «Свет-1»; препараты в удобной аэрозольной упаковке «Секунда-12» и «Секунда-75». «Нитхинол-1» и «Свет-1» можно использовать также

для мытья рам и подоконников, окрашенных масляной краской, хотя для этой цели выпускаются весьма эффективные средства «Жемчуг», «Жемчуг-2», «Сосенка-2», годятся растворы практически любого стирального порошка (1 ст. л. на 1 л воды).

Моют оконные стекла и рамы, подоконники теплой водой и ополаскивают холодной. От горячей воды на стекле остаются подтеки, окрашенные поверхности тускнеют, а то и разрушаются.

Выдержали проверку временем и старые, испытанные средства — мел и зубной порошок. На стекла, протертые мягкой влажной тряпкой, тампоном из ваты или ветоши наносят раствор порошкообразного мела или зубного порошка. Высохший состав стирают сухой тряпкой (газетная бумага может оставлять следы). Аналогичным образом используют кашицу из зубного порошка со слабым раствором нашатырного спирта. В этом случае стекла приобретают особый блеск.

Многие хозяйки отдают предпочтение нашатырному спирту (1 ст. л. на 1 л воды).

Устойчивый блеск стекол достигается и добавлением в воду крахмала (1 ст. л. на 1 л холодной воды).

Потускневшие оконные стекла советуем вам смочить уксусом, затем промыть их водой — они вновь приобретут особенный блеск, станут чистыми и прозрачными.

Оконные стекла хорошо протирать льняным маслом, затем насухо тряпкой и, наконец, шерстяной тканью.

Сильно загрязненные стекла хорошо отмываются теплой водой, в которую добавлено немного спирта.

Есть еще такой способ: вымытые стекла протрите раствором керосина (на ведро воды — 1 ст. л. керосина), вытрите насухо. Стекла приобретут зеркальный блеск (запах выветривается моментально).

Когда вы моете окна, на кухне ничего не должно кипеть, иначе стекла будут запотевать. Если окна большие или рамы не открываются — возьмите палку с крестовиной, на ней укрепите в несколько раз сложенную тряпку.

Тряпки должны быть непременно льняные. Лучше всего взять мешковину, но подойдут и льняные полотенца. Только непременно старые. Или прокипятите их как следует. И структура их должна быть редкая.

Тряпок понадобится три: намазная, растирочная, чистая... И ни для каких других дел их не употребляйте — только окна мыть!

Пятна от мух на стеклах или зеркалах быстро и хорошо смываются раствором, состоящим из равных частей воды и нашатырного спирта.

А чтобы оконные стекла не замерзали, их внутреннюю сторону надо протереть смесью спирта и глицерина.

Оконные рамы, подоконники, двери, стены чаще всего бывают окрашены масляной краской, и их обычно моют водой с содой. Этого делать не следует, так как масляная краска быстро тускнеет и дает глубокие трещины. Лучше пользоваться для мытья предметов, окрашенных масляной краской, теплой водой с нашатырным спиртом (1 ст. л. на литр воды). Сильно загрязненные места надо протереть тряпкой, смоченной раствором хлористой извести (1/2 ст. л. на стакан воды), промыть теплой водой и вытереть сухой полотняной тряпкой.

Новые, только что окрашенные рамы лучше мыть чистой водой без добавок, сильно загрязненные — с мылом. Стиральные порошки могут повредить краску.

Посуда

Фарфоровая, фаянсовая. Посуда дольше сохранится, если ее перед употреблением положить на несколько минут в холодную воду, а затем прополоскать в горячей. Мыть ее нужно теплой водой с мылом и ополаскивать холодной. Горячая может разрушить глазурь, смыть позолоту. Для фарфора воду хорошо подсолить (3 ст. л. соли на литр воды). Если же сервиз потемнел, протрите тарелки питьевой содой или солью с уксусом. Помните о позолоте. Сода прекрасно удаляет пятна от чая и кофе на фарфоровых и на фаянсовых чашках. Вымытую посуду, чтобы она «сияла и блестела», хорошенько вытрите сухим чистым полотенцем.

Фарфоровый чайник для заварки моют теплой водой с содой, хорошо ополаскивают и сушат вверх дном, чтобы стекла вода. Если вы пользуетесь им нечасто, положите на дно кусочек сахара, чтобы не появился специфический запах. Чтобы удалить налет из носика, налейте в чайник кипяток, добавьте питьевую

соду (1 ч. л. на 1 стакан воды), закройте чайник крышкой и плотно оберните. Через 2—3 часа слейте раствор и прополощите чайник горячей водой.

Для повышения прочности фаянсовой посуды ее следует примерно 1 раз в год подвергать закалке, положить в глубокий сосуд с холодной водой, которую медленно довести до кипения. Прокипятите посуду в течение 15 минут, дайте ей остыть (не вынимая из воды).

В старых книгах советуют фарфор и фаянс склеивать творогом, разведенным нашатырным спиртом до густоты кашицы. А вот и другой способ: разбитую фаянсовую посуду (небольшую) аккуратно сложите, обвяжите и опустите на несколько минут в кипящее молоко. После этого она должна сохнуть в течение суток.

На основе желатина также готовят клей для фарфора и фаянса: 25%-ный раствор желатина смешивают с равным количеством уксусной эссенции.

Гончарная посуда дольше сохранится, если, наполнив ее до краев холодной водой, поставить на огонь и после нагревания медленно охладить.

Поры неглазурованной глиняной посуды быстро впитывают влагу, и для того, чтобы кушанье получилось сочным, перед использованием ее нужно выдержать 15 минут в холодной воде. Новую, неупотреблявшуюся посуду оставляют в воде на час.

Трещину в глиняной посуде заливают так: несколько кусков сахара кладут в посуду, давшую трещину, и расплавляют на сильном огне в сироп.

Сильно загрязненную посуду наполните холодной водой, добавив в нее уксус, накройте крышкой, поставьте в холодную духовку и включите ее, постепенно увеличивая нагрев. Через полчаса духовку выключите.

Чугунная. Котелки, гусятницы и сковороды из чугуна лучше хранить в сухом месте, но, если они все-таки заржавеют, прокалите на огне с крупной солью. Вообще чугун лучше всего чистить золой, тертым кирпичом и мыть щелоком, мелким песком, металлической мочалкой. И нельзя надолго оставлять еду в чугунной посуде.

Алюминиевая. Алюминиевая посуда примерно в 3 раза легче стальной эмалированной. Отличается прочностью и устойчивостью к ударам, давлению, изгибу.

Посуда из алюминия термически стойкая, не боится температурных колебаний. В алюминиевой посуде можно готовить любую пищу. Однако пищу не рекомендуется хранить в алюминиевой посуде более 2 суток. В ней нельзя держать кислую капусту, огурцы с рассолом, т. к. от действия кислот посуда разрушается. Избегайте тереть посуду песком, потому что при этом на поверхности появляются царапины. Не следует варить в алюминиевой посуде неочищенный картофель — от этого посуда темнеет. Темнеет она также и от соды.

Алюминиевые кастрюли заблестят у вас вновь, если их прокипятить вместе с картофельными очистками, яблочной кожурой, кожурой ревеня, с раствором уксуса, с луком.

Посуду можно чистить мелом, просеянной золой.

Алюминиевые сковороды после мытья чистят сухой крупной солью снаружи, а изнутри — зубным порошком.

Алюминиевую посуду хорошо чистить листьями капусты с древесной золой, а затем протирать фланелью.

Еще один состав для чистки посуды из алюминия: буру аптечную (10 г), нашатырный спирт (несколько капель) разводят в стакане воды. Покрыв поверхность этим составом, через полчаса протрите тряпкой.

Никелированная. Никелированная посуда отличается стойкостью против коррозии, не разрушает витаминов, пригодна для приготовления преимущественно жидких блюд.

Никелированные вещи, краны в ванной, кастрюли можно освежить, протерев уксусом с солью (1 ст. л.; 1 ч. л.).

Попробуйте для чистки посуды и такой состав: спирт или водка (50 частей), серная кислота (1 часть). Этой смесью 2—3 раза смачивают предметы. Потом споласкивают водой, а воду смывают спиртом или водкой, вытирают полотняной тряпкой.

Мел — тоже хорошее средство для чистки посуды.

Ржавчину на посуде можно удалить жиром. Ржавые пятна смазывают жиром и оставляют так на несколько дней, затем протирают тряпкой, смоченной в растворе нашатырного спирта.

Медная, латунная. Древесные опилки (100 частей), тальк аптечный в порошке (50 частей), отруби

мучные (150 частей) — все перемешивают и разводят столовым уксусом, пока не получится сметанообразная масса. Этим составом чистят предметы из меди и латуни, предварительно освободив их от грязи и жира. Когда смесь подсохнет, разотрите ее по поверхности сухой тряпочкой.

Соль поваренная (25 г), сыворотка молочная (1 стакан). Тряпкой, пропитанной этой смесью, натирают вещи до блеска, протирают сухой тряпкой.

Нашатырный спирт (5 частей), вода (10 частей), мел (2 части) — этот состав используют для полировки медных и латунных изделий.

Латунная посуда очень долговечная, может служить 30—40 лет. Она более прочна, чем алюминиевая и стальная эмалированная. Посуда, редко бывшая в употреблении, с течением времени темнеет и покрывается зеленым налетом. Для чистки можно использовать смесь из уксуса, муки, тонких опилок. Массой в виде кашицы нужно покрыть поверхность изделий и оставить до высыхания. Очистив высохшую массу, протереть шерстяной тряпкой.

Серебряная. Мел, нашатырный спирт — этот состав наносят на предмет, требующий чистки, потом промывают водой и насухо вытирают.

Серебряные ложки всегда будут блестеть, если тотчас после употребления опускать их в кипящую воду, к которой добавлено небольшое количество соды. Раз в неделю ложки надо мыть в мыльной воде с небольшим количеством нашатырного спирта. Темные пятна, образующиеся от яичных желтков, можно удалить, протирая ложку золой.

Потемневшие столовые приборы из серебра и мельхиора нужно кипятить в концентрированном отваре шелухи чеснока.

Пятна от сырости сходят при мытье серебра в теплом уксусе.

Позолоченная. Яичные белки — прекрасное средство для чистки позолоты. Фланелью, смоченной в белках, натирают предметы.

Попробуйте чистить и смесью яичного белка с порошком «белизны» (1 ст. л.).

Хрустальная. От горячей воды хрусталь темнеет и тускнеет. Вымыв, скажем, бокал теплой водой с мылом, протрите его тряпочкой, смоченной в смеси 2 ст. л. зубного порошка или мела, 1/4 ч. л. синьки и

2 ст. л. теплой воды. Либо протрите подсиненным крахмалом и насухо вытрите шерстяной тряпкой.

Зеленоватый налет в хрустальной вазе отмывается уксусом с солью (желательно крупной).

Хрустальные предметы не сушат. Их нужно вытирать сухим полотенцем из льна. При этом фужеры, рюмки, бокалы нужно держать не за основание ножки, а у самого донышка.

Стеклянная. Стаканы, банки, бутылки, чашки становятся чистыми, приобретают блеск, если их потереть солью, а потом прополоскать чистой водой.

Не выбрасывайте лимонную кожуру — если вы положите ее в воду для мытья, посуда, особенно стеклянная, приобретет блеск. Вместо лимонной кожуры можно использовать кусочки мелко нарезанного картофеля.

Белый налет со стекла легко отмывается с помощью столового уксуса.

Ржавые пятна на стеклянных предметах удаляют слабым раствором соляной кислоты.

Сосуды с узким горлышком можно промыть, поместив в них яичную скорлупу, картофельную шелуху или кусочки бумаги, залить теплой водой и некоторое время сильно встряхивать, а затем, вылив содержимое, прополоскать сосуды теплой водой. Для мытья бутылок из-под растительного масла добавляют к предложенному составу несколько чайных ложек кофейной гущи, затем бутылки заполняют слабым раствором питьевой соды и оставляют на 2—3 часа. Для мытья стеклянной посуды не рекомендуется применять песок, металлические мочалки и т. п.

Чтобы стеклянная посуда дольше служила, необходимо соблюдать правила пользования.

Дно огнеупорной стеклянной посуды во время приготовления пищи должно быть покрыто слоем жидкости или жира.

Чтобы разъединить вставленные один в другой стаканы, не боясь разбить их, надо опустить наружный стакан в теплую воду или же положить кусок льда во внутренний.

Ну, а если вы разбили стакан или другую посуду, не собирайте мелкие осколки руками. Возьмите для этого мокрую вату — кусочки стекла прилипнут к ней.

Деревянная. Для удаления дубильных веществ новую деревянную посуду следует замочить в воде на

2—3 недели (воду регулярно меняют).

Если деревянные ложки или мешалки окрасились овощным или фруктовым соком, прокипятите их в течение 15 минут в хлорной воде. А для того, чтобы удалить запах хлора, подержите их несколько часов в холодной воде.

Деревянная доска для резки овощей со временем становится шероховатой. Протрите ее наждачной бумагой.

Покоробившиеся деревянные предметы можно исправить, положив их на 12 часов под пресс между двумя чистыми мокрыми полотенцами.

Посуда приобретает первоначальный цвет, если ее протереть перекисью водорода и ополоснуть горячей водой.

Чтобы сделать деревянную посуду водонепроницаемой, внутреннюю поверхность ее смазывают расплавленной смесью из 200 г канифоли и 60 г воска. Этим же составом можно заделать мелкие трещины в лыжах.

Маленькие хитрости

Обои. Вы обнаружили пятно на обоях? Приложите к нему на 2—3 минуты кусок мягкой толстой ткани, смоченной чистым бензином и слегка отжатой. Жир, растворенный бензином, впитается в ткань.

● Пятна на обоях удаляют зубным порошком с бензином. Намажьте пятно этой смесью, и когда порошок высохнет, смахните его со стены щеткой.

● Немоющиеся обои можно чистить мякишем белого хлеба: хлеб крошат и крошками натирают грязное место.

* * *

● Для удаления из комнаты неприятного запаха надо капнуть несколько капель одеколона на холодную электрическую лампочку и включить ее.

● Запах табачного дыма из комнаты исчезнет, если повесить на ночь мокрое мохнатое полотенце или мокрую губку.

● Частично очищает воздух и пламя зажженной в комнате свечи, чтобы она горела дольше, положите возле фитиля немного соли.

* * *

Электроприборы. Как чистить светильники, зависит от того, из какого материала они сделаны. Ме-

таллические детали люстр протирают сухой тряпкой, чтобы потом не заржавели, деревянные детали и светильники из искусственных материалов — сначала влажной, а потом сухой тряпкой. Стеклянные и пластмассовые плафоны снимают и моют в теплой мыльной воде. Абажуры из вощеной бумаги протирают влажной тряпкой, а потом для блеска слегка смазывают подсолнечным маслом или покрывают бесцветным лаком.

● Люстры чистят при выключенном токе. Сначала моют теплой водой с содой и мылом, оставшиеся следы от мух удаляют денатуратом или водкой. Вымытую бронзовую люстру или лампу чистят кашицей из зубного порошка и нашатырного спирта. Этот состав наносят на металл и стекло щеткой и после высыхания удаляют сухой жесткой тканью (мешковиной).

● Для очистки телевизора от пыли можно воспользоваться пылесосом. Особенно удобны пылесосы, имеющие переключение на выдувание. Очищать внешнюю сторону ящика можно мягкой сухой тряпкой.

● Пыль, скапливающаяся на отопительных приборах, пригорает, что приводит к появлению запаха гари. Но от него можно избавиться, регулярно протирая приборы тряпкой, смоченной в теплой воде, в которую добавлено несколько капель нашатырного спирта.

● Утюг можно чистить тряпкой, смоченной в уксусе.

● Утюг лучше всего чистить солью, слегка нагрев, поводить им по соли, насыпанной на лист бумаги.

* * *

Воздухоочиститель. Его фильтры требуют чистки 2—3 раза в год. Вынимают фильтр и замачивают его на три часа в растворе стирального порошка для синтетики. Потом прополаскивают и отжимают, не скручивая его. Сушат в горизонтальном положении на чистом куске ткани.

* * *

Зеркала можно чистить нитхинолом, специальным средством для мытья стекол. Но можно приготовить и такой состав: 1 стакан воды, 1 ст. л. уксуса и 20 г мела (зубного порошка) смешайте и прокипятите. Дайте отстояться. Чистую жидкость (без осадка) слейте в бутылочку и по необходимости протирайте ею зеркало.

* * *

Книги чистят обычно так: пылесосят, корешки протирают влажной тряпкой. Пятна смазывают разведенным в воде крахмалом, который счищают, когда высохнет, мягкой щеткой.

* * *

Ванна, раковина. От воды, капающей из крана, на поверхности раковины или ванны остаются неприятного вида желтые пятна. Их можно ликвидировать, протерев нагретым уксусом, в который добавлено немного соли.

● Хорошо удаляет грязь с ванны мыльно-керосиновая эмульсия. Приготовить ее можно так: смешать 20 г жидкого мыла со 100 г керосина.

● Не надо наливать в ванну очень холодную или очень горячую воду. Из-за резких перепадов температуры на поверхности ее эмалевого покрытия появляются мелкие трещинки и несмываемый желтый налет.

* * *

Кастрюли, только что купленные, не пускайте сразу в дело. Прокипятите сначала в них воду.

● Если у вас что-то подгорело в кастрюле, налейте на дно холодной воды и насыпьте соли. Через несколько часов вы легко удалите остатки пищи.

● Можно прокипятить воду в кастрюле с питьевой содой (1 ч. л. на 2 л воды).

● Если из кастрюли неприятно пахнет, протрите ее толченым древесным углем.

Сковорода будет дольше служить, и пища в ней не пригорит, если прокалить новую сковороду с жиром, а затем протереть ее крупной солью.

● Сухую сковороду разогревать нельзя: дно коробится, а у эмалированных сковородок отлетают кусочки эмали.

● Сковороды можно чистить без всяких хлопот, используя такой способ: слегка подогрейте их и протрите солью, а затем пергаментом, в крайнем случае — простой бумагой. Либо налейте в сковороду немного подсолнечного масла, дайте прокипеть и, дав остыть, протрите сковороду чистой белой бумагой.

● Запах рыбы у сковородок и кастрюль исчезает, если их протереть подогретой солью, затем сполоснуть. Запах лука можно удалить, натерев кухонные доски, столовые приборы сухой солью.

В чайнике накипь можно убрать домашним способом. Залить в чайник раствор уксусной эссенции (1 часть эссенции на 5—6 частей воды) и нагреть до 60—70°С. При такой температуре подержите чайник на огне 20—30 минут. Затем тщательно промойте. Или наполните чайник кожурой от яблок и груш, залейте водой и кипятите, пока не сойдет налет.

Ножи для очистки плодов и овощей лучше иметь из нержавеющей стали: от соприкосновения продуктов с ножом из ржавеющего металла витамин С, содержащийся в них, разрушается. И еще одно серьезное достоинство стальных ножей — острота.

● Очень удобен специальный нож с прорезью в пластинке. Он облегчает очистку корнеплодов, снимает тонкую кожицу. Заостренным концом овощечистки легко вырезать глазки, например, картофеля.

● Универсальным можно назвать остроконечный нож длиной 20 см. Хорошо, если он достаточно упругий, с удобным черенком.

● Специальный нож, пилообразной формы, с зубчиками облегчает нарезку хлеба, он не крошится, не ломается.

● Пятна от фруктов и овощей на ножах из нержавеющей стали исчезнут, если протереть ножи сырой картофелиной или лимонным соком, а запах селедки — если использовать для той же цели морковь или тряпку, смоченную в растительном масле или уксусе.

● Ржавчину с ножей можно убрать при помощи лука.

● Не кладите ножи на горячую плиту, иначе они быстро притупятся, сталь потеряет упругость.

● Нож легче наточить, если предварительно подержать его в соленой воде.

Ложки, покрывшиеся ржавчиной, смажьте растительным маслом и оставьте на полчаса. Протрите наждаком — от ржавчины не останется и следа.

Термос хорошо вымоется, освободится от неприятного запаха, если в него положить две ложки риса, залить теплой водой и хорошо потрясти.

● Для снятия налета со стенок колбы термоса достаточно примерно в течение недели заваривать в нем крепкий чай. Налет сойдет пластами, без всякого иного вмешательства.

● Термос останется чистым и в случае, если вместо кипятка держать в нем слабо заваренный чай.

Мясорубка будет работать лучше, если время от времени пропускать через нее кусочки обычного хозяйственного мыла, после чего промывать ее горячей водой.

Пепельница плохо отмывается. Попробуйте протереть ее тряпочкой с солью, а потом сполоснуть водой.

Любую посуду, в которой находилась рыба, лучше мыть холодной водой, протирая солью — рыбный запах сразу же исчезнет.

● Жирную посуду, сковороды, противни легче отмыть, если в воду добавить немного уксуса. Так же стираются кухонные тряпки, отмываются мочалки и щетки.

● Любую посуду хорошо отмывает пищевая сода, можно мыть посуду мылом — хозяйственным, «Российским», «Хозяюшкой», «Бикарбонатным»; сухой горчицей (1 ст. л. на стакан воды). Использовать для мытья посуды стиральные порошки ни в коем случае нельзя. Даже после длительного ополаскивания на ее поверхности остаются активные вещества, небезразличные для организма человека. Все чистящие препараты («Пемоксоль», «Гигиена» и другие) можно использовать лишь для чистки наружных поверхностей посуды.

● Посуду, требующую чистки, можно сложить в большую кастрюлю с водой, натереть туда хозяйственное мыло и поставить кипятить.

* * *

Скатерть. Если скатерть потеряла первоначальную белизну — попробуйте замочить ее, уже отстиранную, минут на 15—20 в горячей воде с добавлением перекиси водорода и нашатырного спирта (по 1 ст. л. на ведро воды). Потом прополощите 2—3 раза, хорошенько выжмите. Скатерть необходимо подкрахмаливать, иначе она не будет иметь вида. Крахмал разводим небольшим количеством холодной воды, чтобы разошелся, и вливаем тонкой струей в кипяток, непрерывно помешивая (тонкий стакан крахмала на 10 л воды). Чтобы крахмал хорошо заварился, можно добавить в воду чуть мыла, а чтобы придать ткани блеск — 3—4 кусочка сахару.

● Чтобы на столовой клеенке не появлялись трещины, время от времени протирайте ее смесью уксуса и молока (пополам).

* * *

Пробки пузырьков и флаконов часто заедают. Капните в стык пробки и горлышка флакона уксусной эссенции, и пробку будет легче вынуть.

Иголки, булавки, спицы не будут ржаветь, если в коробочку, где они хранятся, насыпать немного муки. Если ржавчина все же проступила, воткните иголки на некоторое время в мыло — они станут чистыми.

Губка, ставшая неэластичной, будет как новая, если ее выдержать несколько часов в уксусе, а затем прополоскать в теплой воде.

* * *

Подушки стирать лучше всего в теплые дни. Заранее надо сшить два-три мешочка из легкой тонкой ткани, но подойдет и марля, сложенная в два слоя. В эти мешочки пересыпать перья из подушки. Чтобы они не разлетелись, надо надпороть подушку и к этому отверстию пришить мешочек, только тогда осторожно пересыпать в него часть перьев. После этого мешочек надо отпороть от подушки и плотно зашить. Точно так же пересыпаются и остальные перья.

Теперь можно приготовить два больших таза с теплым мыльным составом (лучше использовать жидкие моющие средства), в них осторожно погрузить мешочки с пером и стирать, не скручивая и не отжимая. Сначала в одной воде, потом в другой. После этого прополаскивать в трех водах, последняя должна быть холодной. Слегка отжать и встряхнуть мешочки, повесить на веревку за один угол, потом за другой, так, чтобы перья высохли равномерно и не сбились в комок. Сушить лучше в тени, на ветерке, и только потом, когда перья высохнут, мешочки можно перенести на солнце.

Надо выстирать и наволочку, а когда она высохнет, натереть ее свечой с изнаночной стороны и прогладить утюгом. После этого можно переложить в нее высохшие перья, пришивая снова мешочек с перьями к наволочке.

* * *

Холодильник. Перед праздником, приемом гостей закупается много продуктов, и они не умещаются в холодильной камере. В таких случаях можно на время увеличить размеры морозильной камеры за счет примыкающего к ней пространства над верхней полкой холодильника. Надо вынуть решетчатую верхнюю

полку и обтянуть ее полиэтиленом с двух сторон так, чтобы между слоями полиэтилена была воздушная прослойка — для лучшей теплоизоляции. Края полиэтилена закрепить клейкой лентой или кусочками лейкопластыря (еще лучше подобрать подходящий по размеру полиэтиленовый пакет и натянуть его на решетчатую полку). Вставить полку на место. Еще один кусок толстого полиэтилена или клеенки прикрепить клейкой лентой под морозильной камерой, чтобы он свисал наподобие занавеса. Нижний край его подвертывают и кладут на обтянутую полиэтиленом полку. Теперь холодный воздух, идущий из морозильной камеры, будет задерживаться в этом изолированном пространстве, и температура здесь будет хотя и не такая, как в морозильной камере, но все же ниже нуля. Скоропортящиеся продукты могут сохраняться в этой временной камере несколько дней. Температура же на нижних полках холодильника будет немного выше обычной, на это время можно повернуть ручку терморегулятора в сторону более низкой температуры.

● Холодильнику можно вернуть первоначальный блеск, если протереть его поверхность газетой, смоченной в составе зубного порошка (50 г) и нашатырного спирта (20—25 г).

● Морозильная камера холодильника время от времени обрастает инеем и льдом. Чтобы замедлить этот процесс, морозильную камеру изнутри застилают тонким эластичным полиэтиленом. Если все же лед нарастает слишком быстро — значит дверца холодильника утратила герметичность. В таком случае замените изолирующий уплотнитель по периметру дверцы холодильника.

● В битком набитом холодильнике, благодаря большой теплоемкости находящихся в нем продуктов, сохраняется более ровная температура, реже включается холодильный агрегат. При перебоях в подаче электроэнергии продукты в таком холодильнике значительно дольше не тают, чем в полупустом.

* * *

Печь. После чистки печей от сажи и золы руки с трудом отмываются. Перед началом работы смажьте их (конечно, и под ногтями) мылом. Руки легко отмоются.

● Железные печки или железные дверцы к печкам чистят измельченным графитом обычного каран-

даша, смешанным со щепоткой хозяйственного мыла или несколькими каплями уксуса.

● Кафельные печи не рекомендуется мыть ни мылом, ни порошками. Чистоту и блеск им придаст паста из глины, смоченной нашатырным спиртом. При этом кафель не потускнеет со временем.

* * *

● Чтобы дверцы и ящики гардероба легче открывались, их края протирают намыленной тряпкой.

● Чтобы избавиться от скрипа двери, положите кусочек графита в щель приподнятой петли.

«Квартиранты»

Моль. Шерстяная или меховая моль — маленькая бабочка бело-желтого цвета. Массовое появление моли наблюдается в начале мая, летают же бабочки до середины лета, а при благоприятных условиях могут встречаться и зимой. Днем моль появляется редко, обычно она вылетает в сумерки и ночью.

Летая по комнате, моль разыскивает подходящее место для отложения яиц. Очень часто рассадником моли бывает какая-нибудь старая шерстяная вещь, за ненадобностью заброшенная куда-нибудь на шкаф в коридоре или на полку, в угол. В таких местах моль может годами безнаказанно размножаться и приводить в ужас хозяев, которые безуспешно пытаются истреблять ее в комнатах.

Если во время массового полета бабочек заглянуть в такие укромные места, то на шерстяных вещах можно найти яйца моли. Они очень мелкие, белого цвета и открыто лежат на поверхности материала.

Вот почему так важно каждую весну производить в доме генеральную уборку и безжалостно выбрасывать весь хлам. А все зимние вещи перед укладкой на хранение надо тщательно высушить и почистить — при этом яйца моли погибают.

Если яйца не уничтожить, то примерно через 8—12 дней из них появляются маленькие личинки беловатого цвета. Вот эти-то личинки и есть страшные враги шерсти и меха. Но это не значит, что бабочку не нужно трогать: ее необходимо уничтожать всеми способами, и особенно во время ее вылетов для кладки яиц, то есть с мая.

Живут и вредят личинки моли очень долго — до ноября или декабря. За такой большой промежуток времени может быть нанесен огромный ущерб содержимому ваших комодов, шкафов и сундуков, если своевременно не принять меры.

Примерно в ноябре—декабре личинка перебирается в укромные места для превращения в куколку. Такими убежищами являются темные места в углах, в обивке мебели, в ширмах и даже на потолке в темных местах комнат и коридоров. Забравшись в такое место, личинка сначала затягивает паутиной оба конца своего домика — трубочкой и отдыхает там до начала мая, ничем не питаясь. В куколку желто-коричневого цвета личинка превращается примерно в середине мая, и недели через две появляется всем нам известная бабочка.

Едва кто-нибудь из вас замечал, что во время массового вылета моли в комнатах появляются на окнах маленькие насекомые черноватого цвета с двумя темными поперечными полосками на прозрачных крыльях. Это так называемые «наездники». Они резво летают по комнатам, быстро шагают по диванам и креслам в поисках личинок моли. В каждую обнаруженную личинку насекомое вкладывает свое яйцо. Из него очень быстро разовьется маленькая хищная личинка, которая питается личинками моли. Эти крылатые «наездники» надежно защищают нас от моли.

Существует много способов избавления от моли. Вот некоторые из них.

— Часто между вещами прокладывают листы бумаги, пропитанные раствором ДДТ в керосине или скипидаре, или только скипидаром, или флицидом.

— Обнаружив в шкафу моль, вы можете легко уничтожить ее. Полейте уксусом раскаленный старый утюг или кусок кирпича. В испарениях, заполнивших шкаф, моль погибнет.

— Для истребления летающих бабочек в помещении распыляют из резиновой груши порошок пиретрума или ДДТ (3—5 г на 1 куб. м.), оставляют помещение плотно закрытым на несколько часов, затем проветривают.

— Еще одно средство борьбы с молью: порошком из листьев багульника засыпают на лето одежду или кладут в сундук по веточке багульника.

— Моль боится высушенных корок апельсина, не

переносит герани, нюхательного табака. Можно использовать в борьбе с молью ореховые и табачные листья.

— Чтобы моль не потравила одежду, можно хранить ее в холщовых мешках, особо обработанных. В горячей воде разведите хозяйственное мыло (его надо натереть на крупной терке) — раствор должен быть концентрированным. Обмакните мешок в раствор и, не отжимая, повесьте сушить. Потом аккуратно сложите в него выколоченные, высушенные вещи. Моль их не трогает.

— Куски свежего мыла хорошо класть в шкаф и в чемоданы, где хранятся шерстяные и меховые вещи.

— Моль не любит запаха газет, поэтому меховые шапки заверните в газеты и даже заклейте, чтобы не осталось ни одной щелки. Так же можно хранить и шерстяные вещи.

Мухи. Избавиться от них можно следующим образом:

— укрепить марлю или металлическую сетку на форточку;

— прикрепить к окну узкие полоски бумаги, которые отпугивают мух;

— мухи боятся запаха пижмы;

— помогает и уксус — им смазывают оконные проемы;

— при мытье полов и окон добавляют в воду нашатырный спирт или керосин;

— мухи не выносят запаха растения клещевина. Хорошо на лето в каждой комнате поставить вазу с посаженной клещевиной. А около уборной посадить черемуху;

— 2%-ный раствор формалина с добавлением сахара — хорошее средство от мух. Его надо положить в блюдечко в комнате.

Для изгнания мух нужно на 10—15 минут плотно занавесить окна, затем быстро открыть форточку, оставив все остальные части окна затемненными, мухи вылетят из комнаты.

Комары. Чтобы не допустить комаров в комнату, нужно высыпать на горячую сковороду немного камфары. Камфарный дым, не вредный для людей, комары не выносят. Отпугивает насекомых и сок комнатного лимона, которым смазывают открытые места тела.

Зуд от укуса комара можно устранить нашатырным спиртом или содовым раствором (1/2 ч. л. на стакан воды). Можно порекомендовать и компрессы из тертой сырой картофелины.

Комары не будут залетать в комнату, если на окно поставить комнатное растение — клещевину.

Тараканы. Для избавления от тараканов можно попробовать следующее:

— смешать борную кислоту с яичным желтком. Из получившейся кашицы сделать шарики диаметром с ноготь;

— порошок буры смешать с равным количеством муки или сахарной пудры и распылить в облюбованных тараканами местах;

— приготовить препарат в виде таблеток из борной кислоты (45%), картофеля (55%), активированного угля.

Клопы. Для борьбы с клопами можно попробовать такой состав: скипидар — 12 частей, керосин — 6 частей; денатурированный спирт — 3 части, нафталин — 1 часть. Этой смесью смазывают места обитания клопов в течение нескольких дней.

Муравьи бытовые. Обезвредить их можно таким образом:

— к 50 г воды добавить 4 г буры и 50 г сахара, затем положить 1 ч. л. меда и варенья;

— дрожжи готовят на воде в густую пасту, добавляют варенье или мед;

— подсолнечным маслом смазывают края посуды или пакетов, в которых хранится пища;

— засыпают серой или заливают керосином и замазывают щели в полу;

— раскладывают по полу, углам и полкам зелень петрушки или рассыпают немного гвоздики;

— можно натереть чесноком или луком те места, где чаще всего появляются муравьи.

Но, пожалуй, лучший способ избавления от муравьев — закрыть им доступ в квартиру, отрезать все пути сообщения.

Муравьи путешествуют в основном по трубам центрального отопления. Между трубами, по которым горячая вода поступает в батареи, есть промежутки, щели — их и нужно замазать, но не гипсом, так как гипс крошится, а лучше всего замазкой для кузовов автомобилей (она эластична, не высыхает и не затвер-

девает). Таким образом следует проверить все трубы во всех помещениях. Надо также закрыть щели в полу, ликвидировать все щели между плинтусами и стенами в комнатах, в передней и в кухне. Не должно быть щелей между плинтусами и полом. Для этого лучше использовать быстровысыхающий клей, смешанный с опилками. Такой не слишком густой клейстер можно налить в пластмассовую бутылку, в которой было, например, средство для мытья посуды и, выжимая, заполнить щель. Если паркет шатается, его следует закрепить, а щели в полу заполнить замазкой, сделанной из эпоксидной или полиэфирной смолы с опилками. Смолу, смешанную с тальком, мелом или даже мукой, можно применять для уплотнения керамических плиток, а также для заполнения щелей и трещин возле подоконников, дверных и оконных коробок. Ликвидируя щели в своей квартире, не забудьте о нише в передней.

Надо снять решетки вентиляционных каналов в кухне, комнатах и ванной, каналы промыть, а затем замазать гипсом их шероховатую поверхность, чтобы она стала гладкой и чтобы к ней можно было приклеить липучку для мух. До тех пор, пока она не высохнет, липучка является эффективной преградой для муравьев, но ее надо время от времени проверять, так как по приклеившемуся слою муравьев могут пройти следующие. Поэтому лучше было бы сделать новые решетки с магнитными держателями.

Жучок — древоточец. Легче всего предупредить его появление: проветривать помещение, ухаживать за мебелью, натирать паркет. Если жучок все-таки появился, рекомендуем смазать поверхность мебели, свободную от лака и краски, вазелиновым маслом или смесью 3 частей скипидара с 1 частью керосина. Эти составы выдавливают в прогрызенные жучком отверстия. После этого отверстия заделывают парафином или воском.

Жучки в муке, крупе. Чтобы избавиться от них, нужно просеять муку, а крупу перед варкой промыть.

Чтобы жучок не завелся, надо разложить на полках или в банках с припасами дольки чеснока.

Грызуны. Мыши не переносят запаха мяты. Нужно высушенные пучки стеблей разложить в местах их обитания.

Растапливают 2 части жира и добавляют в него

5—8 частей муки и 3—4 части углекислого бария. Массу скатывают в шарики и помещают в места, где водятся мыши и крысы.

Для отлова грызунов применяется мышеловка. Однако нередко после поимки 1—2 мышей животные в них больше не идут. В таком случае надо обдать мышеловку кипятком, тщательно проветрить и мыши снова пойдут на приманку.

Замазывают крысиные лазейки цементом с песком и толченым стеклом.

Насыпают в крысиные норы и около них порошок хлористого кальция.

Ставят посуду с негашеной известью, к которой подмешаны солод и сахар, а рядом — другую посуду с водой, крыса съедает известь, возбуждающую жажду, пьет воду и издыхает.

ИДЕТ РЕМОНТ

Ремонт пола

Полы бывают дощатые, паркетные, из твердых прессованных листов, из линолеума, а также плиточные и цементные.

Дощатые полы. По истечении некоторого времени они начинают рассыхаться, скрипеть. Образующиеся между половицами щели ухудшают внешний вид пола и усложняют его уборку. Скрип обычно возникает, когда гребень шпунтового соединения сломан или непрочно сидит в пазах. Ремонт полов с такими дефектами сводится к сплачиванию и замене отдельных досок, поврежденных в нескольких местах. Для сплачивания снимают плинтусы, топором осторожно приподнимают каждую доску, вытаскивают выступающие гвозди клещами. Перед укладкой очищенных досок необходимо тщательно проверить качество укладки лаг, наличие звукоизолирующих и выравнивающих прокладок.

По мере необходимости изношенные доски из середины комнаты перестилают к ее краям.

Сплачивание начинают с того, что прибивают прилегающую к стене доску гвоздями длиной в 2,5 раза больше ее толщины, затем прижимают к ней с помощью специальных скоб и клиньев 3—4 доски так,

чтобы зазоры между половицами были не более 1 мм.

Каждую доску прибивают гвоздями, причем шляпки гвоздей необходимо утапливать на 2—3 мм вглубь доски.

Если нужно сменить часть сгнившей доски, сначала просверливают два отверстия большим сверлом в местах стыкования (около балки), а затем пропиливают узкой ножовкой по обеим сторонам соединения досок и перерубают доску на балке или лаге долотом (большой стамеской). Торец оставшейся доски должен быть расположен под прямым углом к плоскости. Конец доски удаляется. Затем берут по размеру кусок новой доски, выстругивают его сверху и с боков точно по размерам и забивают его молотком на место. Отрезок прибивают гвоздями и пристругивают. Если пол из шпунтовых досок, то надо подготовить место — острым топором аккуратно обработать кромки досок.

Отверстия, которые образовались в полу, можно заделать следующим образом. Делается разметка на доске, а затем острой стамеской производится вырубка по разметке так, чтобы образовалась четверть по всему периметру. Кусок доски (заплату) можно подогнать по приготовленному отверстию, чтобы не было щелей. По периметру «заплата» пробивается гвоздями и простругивается.

Если есть фанера, то износившиеся полы можно отремонтировать очень быстро. Фанеру подгоняют и снимают фаску под углом 35—45 градусов по всему периметру листа. Далее промазывают поверхность пола, на которую ложится лист, любой масляной краской или водостойким клеем слоем в 2—3 мм. После промазки укладывается лист. Затем в местах крепления делается раззенковка для того, чтобы утопить головку шурупа.

Не расстраивайтесь, если в вашей новой квартире рассохлись половицы и образовались щели. В этом случае можно обойтись и без сплачивания досок.

Очистите щели от старой шпаклевки. Половицы скрепите шурупами. Шурупы диаметром 4—5 мм, длиной 30—50 мм ввинтите в щели между половицами, головки их утопите на 4—5 мм. Возьмите шпагат или тонкую веревку (не капроновую), положите ее в банку со столярным клеем, чтобы она пропиталась полностью. Стамеской плотно забейте веревку в щель,

дайте просохнуть (не менее суток). Подготовьте густую замазку или шпаклевку. На 1 кг олифы или подмазочного лака возьмите 100 г 10%-го раствора клея. В эту смесь добавьте 2—3 кг молотого мела. Состав будет быстрее сохнуть, если за основу вы возьмете подмазочный лак. Шпаклевку можно также сделать из кусочков линолеума без основы, размягченного ацетоном.

Когда шнур, заделанный в щели, высохнет, щели хорошенько прошпаклюйте. После высыхания пол зачистите сначала крупной, затем мелкой шкуркой, навернув ее на брусок. Теперь можно пол покрасить.

Паркетные полы. Если в паркетном полу образовались щели, сначала нужно их прочистить тонкой проволокой, а затем заделать с помощью ножа и замазки, которую приготовляют из мелких дубовых или березовых опилок и столярного клея. Износившиеся планки аккуратно вынимают, расчищают место, заливают туда клей — казеиновый, столярный, «Бустилат», синтетический — и загоняют новую планку. После ремонта планки выравнивают рубанком и циклюют.

Цикля — это остро отточенная пластинка из очень крепкой стали, ее можно изготовить самим из полотна двуручной пилы. Если цикля затупилась, ее затачивают и правят на бруске.

Для циклевания становятся на колени, под которые для удобства подкладывают подстилку, берут циклю обеими руками, нажимая, ведут к себе. После циклевания лучше зачистить паркет шкуркой. Теперь можно покрыть пол лаком.

Линолеум. После ремонта необходимо подготовить поверхность деревянных полов для окраски или настила линолеума. Линолеум обычно настилается до окраски или оклейки стен обоями. Основание под покрытие следует хорошо подготовить. Полы должны быть ровными без бугров и выемок. Если доски прогибаются при ходьбе, то такой пол также не пригоден для настилки линолеума или плиток — в местах прогиба он быстро изнашивается. Деревянные неровные основания закрывают плитами ДВП; бетонные, кирпичные и другие — выравнивают стяжкой. Основание перед настилкой необходимо подсушить. В таком случае настилка приклеивается качественнее.

Рецепт стяжки: берем 1 часть цемента марки 300—400 и 3—5 частей просеянного через частое си-

то песка. Раствор состава 1:3 более удобен для укладки, но в данном случае увеличивается расход цемента. Толщина слоя стяжки должна быть не тоньше 200 мм.

Если вы не обладаете навыками разравнивания раствора, то возьмите на вооружение такой метод: выстрогайте деревянные рейки по толщине стяжки (20 мм), уложите их на основание на расстоянии 1,5—2 м одна от другой на одном уровне и закрепите. По этим маякам раствор разравнивают рейкой или доской. Для приобретения прочности стяжку в течение недели поливают водой по нескольку раз в день. Затем ее сушат, оберегая от загрязнения.

Если при настилке линолеума вы решили обойтись без наклеивания, нарежьте материал на полотнища требуемых размеров, дайте им вылежаться в течение двух-трех недель. Оторвав плинтусы, подметите пол и настелите линолеум с прирезкой кромок, после чего закрепите его плинтусами.

Наклеивание линолеума гораздо надежнее, чем прибивание гвоздями. Для каждого вида применяется свой клей или мастика. Для большей прочности сцепления линолеума с основанием его покрывают грунтовкой, желательно загрунтовать также и тыльную сторону линолеума. Дают грунтовке просохнуть. Намазывают основание мастикой с помощью шпателя, оставляя от края примерно 2 см. Кладем линолеум и разглаживаем его мешком с песком, уложенным на подстилку (вес его должен быть не менее 50 кг). Следующее полотно кладут внахлест сантиметра на два. Слой мастики должен отступать от кромки на 5 см. Через несколько суток линолеум крепко сцепится с основанием — тогда и прирезывают кромки. Их отрезают острым ножом по хорошо фугованной рейке, которую при работе пригружают тяжелым грузом. Режут под углом 90°, стараясь за один проход ножа обрезать обе кромки. Затем кромки отворачивают, промазывают основание мастикой и приклеивают. Пользуются и в этом случае мешком с песком. Вытирают выступившую мастику, закрывают шов бумагой, кладут на него доску с грузом на 6—7 суток. Если после снятия груза обнаруживается вспучивание, то кромки поднимают, снова подмазывают и пригружают еще на несколько дней. Небольшие щели можно замазать шпаклевкой на эпоксидной смоле.

Пол из плиток. Вздувшуюся и отставшую от пола плитку пластика можно легко поставить на место. Очистите пол, положите плитку на ее место, накройте чистым листом бумаги и прогладьте сильно нагретым утюгом. Первое движение должно быть быстрым с захватыванием всей поверхности, затем, когда плитка прогреется, нужно пройтись по ней медленным движением. Плитка распрямится и приварится к своему месту. Разбитые керамические плитки (в санузлах) удалите вместе со старым раствором при помощи зубила. Старайтесь не повредить при этом целые плитки. После очистки основание пола промойте водой. Уложите новые плитки на цементном растворе (1 часть цемента и 2 части песка) таким образом, чтобы их верх был заподлицо с полом. После укладки плитки увлажняют 3—4 дня.

Ремонт потолка

Потолки принято белить. Белые потолки лучше всего отражают свет. Перед побелкой необходимо смыть набел. Его смачивают горячей водой (лучше это делать с помощью пылесоса), размывают кистью и счищают скребком. Если старый набел удаляется плохо, советуем смочить его слабым раствором трехпроцентной уксусной или соляной кислоты. Работать с кислотами надо в защитных очках.

Если потолок побелен известью или мелом, то состав для заделки трещин приготовьте на основе алебастра (алебастр — 1 часть, песок просеянный — 3 части, вода — до образования сметанообразной массы). Трещины предварительно углубите и расширьте шпателем, смочите их водой, после этого заделывайте приготовленным раствором. Другой аналогичный способ заделки трещин заключается в наклеивании полосок ткани. Очистите от набела или краски место по обе стороны от трещины или от угла на ширину 4—5 см, нанесите кистью клей «ПВА» или «Бустилат», наложите полоску марли, бинт или полоску хлопчатобумажной ткани. Поверх нанесите кистью еще один слой клея, а когда он просохнет, снова повторите промазывание. Обработанная таким образом трещина после побелки или покраски практически не видна.

Обычно потолок белят гашеной известью. Для этого известь в виде теста или пушонки разбавляют во-

дой до требуемой консистенции, в раствор добавляют также и поваренную соль. Известью потолок белят дважды: сначала его грунтуют, обильно покрывая жидким раствором в направлении, перпендикулярном световому потоку, а затем более густым подсиненным раствором по направлению светового потока, начиная от окна.

Потолок можно побелить также мелом. Предварительно готовится грунтовка. Берется 400 г простого твердого мыла (его скоблят ножом), растворяют в 10—12 л горячей воды и добавляют 2 л клейстера. Грунтовку наносят на потолок ровным тонким слоем, следя за тем, чтобы не оставалось жирных полос. Теперь можно приступить к приготовлению мелового раствора. В 10%-ом растворе клея (100 г на 1 л воды) замочить 650 г молотого мела и добавить 2,5 л воды. Смесь следует процедить через марлю.

Окрашивать потолок рекомендуется дважды: первый жидкий слой наносят кистью по направлению светового потока, начиная от окна. После его просыхания наносят второй слой в том же направлении. В этом случае желательно пользоваться краскопультом или пылесосом.

При освежении потолка новую краску (одного цвета со старой) кладут в растушевку, то есть втирают, смешивая старую с новой. Растушевывают сначала поперек, затем вдоль потолка по направлению светового потока от противоположной окну стены.

В последнее время все чаще встречается оклейка обоями потолков. Клеят куски здесь параллельно лучам света, чтобы менее заметны были стыки. Сама работа ничем не отличается от оклейки стен (см. ниже), но очень трудоемка, поэтому выполнять ее лучше втроем, а то и вчетвером.

Отделка стен

Оштукатуривание. Сначала определяют прочность штукатурки, простукивая ее молотком. Если она держится прочно, то при простукивании издает глухой звук, если непрочно — звонкий. Отставшую штукатурку отбивают. Если штукатурка имеет толщину более 30 мм, то при подготовке ее к ремонту следует набить гвозди по периметру отверстия или заколотить их по всей поверхности и оплести проволокой. Штука-

турка будет держаться в этом случае крепче. После подготовки поверхностей под отбитой штукатуркой приступают к счистке набела. Его необходимо счищать полностью, так как при перетирке он препятствует сцеплению с ним раствора.

Старые обои необходимо счищать, чтобы иметь ровную поверхность для новой оклейки. Их смачивают горячей водой (воспользуйтесь пылесосом), и снимают отдельными слоями при помощи шпателя или скребка. Клейстер, оставшийся на поверхности, необходимо также смыть горячей водой и только после этого оштукатуривать отбитые места и перетирать штукатурку.

Перед оштукатуриванием поверхность и кромки старой штукатурки обильно смачивают водой. Чем лучше смочены кромки, тем прочнее схватывается с ними раствор, а при недостаточном смачивании между старой и новой штукатуркой всегда образуются трещины.

Для ремонта применяют известково-алебастро-песочный раствор (цементный раствор используют только в местах с высокой влажностью). Гашеную известь смешивают с просеянным песком. Перед началом работы в смесь добавляют алебастр и воду до получения сметанообразной массы. На одну часть алебастра (по объему) берут две части гашеной извести и 5 частей просеянного песка.

Когда поврежденное место в штукатурке заполнено раствором, его разравнивают и через некоторое время затирают деревянной теркой. При этом основное внимание следует уделять притирке новой штукатурки к старой. При плохой притирке даже хорошо растертый раствор будет выделяться на общей поверхности. Затирку обычно делают тогда, когда раствор не пристает к терке, но все еще сохраняет пластичность. Терку прижимают к поверхности штукатурки и делают круговые движения, захватывая частично старую, неповрежденную штукатурку.

Время от времени терку и поверхность следует увлажнять. Вновь оштукатуренное место не будет выделяться пятном только в том случае, если раствор разравнивается в одной плоскости со старой штукатуркой.

Растрескавшуюся штукатурку перетирают. При этом трещины предварительно разрезают ножом: тон-

кие — на глубину не более 1 см, широкие — на всю толщину штукатурки. Трещины смачиваются водой и замазываются раствором. Ремонт следует производить тем же раствором, каким был нанесен первоначальный слой.

Штукатурка не должна соприкасаться с дверными и оконными коробками. Швы между ними необходимо промазывать гипсовым раствором. В противном случае поверхность будет вспучиваться и трескаться, так как дерево меняется в объеме в зависимости от температуры.

Окраска. Для окраски оштукатуренной поверхности внутри дома применяйте клеевые или масляные краски.

Для приготовления клеевой краски отдельно замочите в воде просеянный мел и сухие пигменты, размешайте их до сметанообразного состояния. Затем процедите массу через частое сито и добавляйте небольшими порциями пигмент. Если вы готовите краску из нескольких пигментов, каждый замочите в воде отдельно. Сухие пигменты не кладите сразу в раствор: они трудно размешиваются и портят краску.

Проверьте на кусочке белой бумаги или стекла цвет окрасочного состава. При необходимости подмешайте цветную пасту или меловой раствор.

Клеевой состав готовьте из 10%-го раствора столярного клея (100 г на 1 л воды). Залив клей, весь состав разбавьте водой до рабочего состояния.

Состав нормальной консистенции должен равномерно стекать с мешалки тонкой струйкой. Если краска слишком густая, она будет падать каплями и неравномерно распределяться на мешалке, а жидкая — оставит на мешалке еле заметный след.

Густотертую масляную краску перед употреблением разбавьте олифой из расчета от 150 до 600 г олифы на 1 кг краски, в зависимости от маслоемкости входящих в краску пигментов и требуемой густоты. Если вы готовите состав из нескольких красок, то сначала каждую в отдельности разведите олифой, а затем в основную краску понемногу добавляйте другие, тщательно перемешивая.

Правильно приготовленная краска сливается с мешалки тонкой непрерывной струйкой и ложится на поверхность ровным слоем, не дает потеков. Масляную краску наносите ровным широким мазком вдоль

поверхности, затем растушуйте поперек мазка и окончательно красьте снова вдоль. На вертикальной поверхности мазки делайте сверху вниз, при работах по дереву — вдоль волокон, при окраске полов — по направлению света, то есть к окну. Для эмалевых красок в качестве растворителя используйте скипидар. Покрытия лучше делать в два слоя. Первый, грунтовочный, нанесите эмалевой краской, разжиженной скипидаром (скипидара добавляйте 30—40% по весу). Высохшую поверхность отшлифуйте пемзой с водой и покройте вторым слоем краски (нормальной густоты).

Для окраски металлических и деревянных предметов применяйте нитрокраски. Шпаклевку и грунтовку под них делайте специальными нитрошпаклевками («АШ-24», «АШ-30», «МБШ») и нитрогрунтовками. Нитрокраски обычно выпускаются в готовом для употребления виде. Их можно наносить специальными краскопультами или пистолетом-распылителем.

Несколько слов о панельной окраске стен с филенкой и штрихом. При этом способе нижнюю часть стены, обычно составляющую две трети ее высоты, окрашивают масляной краской, а верхнюю часть — клеевой, более светлой. Поверх панели натягивают натертый мелом шнур и по линии шнура специальной кистью наносят филенку — полоску шириной 1,5—2 см. Параллельно проводят штрих — полоску шириной 1,5—2 мм. Чтобы филенка и штрих получились ровными и прямыми, пользуются обыкновенной линейкой, которую держат под углом к стене. Один конец линейки упирается в стену, а другой лежит на левой руке. При этом средний и указательный пальцы находятся под линейкой, предохраняя от подтекания краски, а большой палец прижимает ее сверху. Круглая филеночная кисть движется слева направо вдоль линейки.

А вот другой простой и красивый способ отделки стен — способ набрызга. На окрашенную клеевой краской поверхность стены наносятся брызги либо другого цвета, либо того же самого, но более густого тона. Красивые сочетания получаются, если белые брызги наносятся на светло-синий или светло-серый фон; а светло-коричневые — на светло-желтый фон. Набрызг производится кистью, смоченной в краске и отжатой о края сосуда. Кисть держат в правой руке,

подносят к стене и легко ударяют ею о палку, зажатую в левой руке. Можно ударять кистью и просто по левой руке, согнутой в локте. Для равномерного распределения брызг эту операцию проводят в три приема: сначала кисть держат строго вертикально, затем — с наклоном в одну и, наконец, в другую сторону. Чтобы хорошо сделать набрызг на стену, рекомендуется сначала поупражняться, набрызгивая краску на стекло, с которого она легко смоется.

Оклейка обоями. Сначала очистим стену от старых обоев, затем измерим ее длину и подсчитаем, сколько понадобится метров. Приготовим клейстер или разведем любой продающийся в магазине клей. Проклеим стену макулатурой, следя, чтобы на ней не было жирных пятен, которые неизбежно проступят через обои.

Обои разрезаем на полотна нужной длины, следя за тем, чтобы рисунок на них совпадал. Куски складываем лицевой стороной друг на друга так, чтобы каждый на 3—4 см лежал выше предыдущего. Толстой кистью или одежной щеткой промазываем поверхность полотна. Если обои достаточно плотные, то — в два слоя. Если будут пробелы, то на высохшей поверхности обоев проявятся волдыри. Промазанное полотно аккуратно, чтобы не испачкать лицевую сторону, складываем втрое.

Клеить начинаем со стороны окна. Один человек находится наверху, клеит, плотно прижимая обои к стенке, а второй подхватывает свободный конец полотна и прикрепляет его внизу. Теперь полотно нужно закрепить круговыми движениями тряпки. Самое, пожалуй, трудное, — наклеить обои в углу. Угол никогда не бывает строго вертикальным. И стены не сходятся точно под 90 градусов. Поэтому бесполезны старания наклеить в угол полотно целиком. Полотно должно быть такой ширины, чтобы оно закрыло оставшуюся незаклеенную полосу одной стены и переходило на 3 см на следующую. Так будет проще разгладить морщины и складки в углу. Начинать работу на следующей стене опять следует с тщательного приклеивания первого полотнища. Если оно ляжет точно и ровно, то и вся стена будет ровной и красивой.

Если вам повезло и удалось достать моющиеся обои, то прежде чем начать их приклеивать, нужно

нарезать их на куски и сложить стопкой. Далее куски намазать бустилатом, оставляя кромки шириной 5—6 см. Подождав четверть часа, наклеивают кусок на стену внахлестку, перекрывая кромку на 2 см. А через сутки острым ножом прорезают оба полотна по линейке, кромки при этом отгибают, промазывают бустилатом, и минут через 10 крепко прижимают к стене. Выступивший клей тут же убирают мокрой тряпкой.

Отделка кафелем. Для отделки стен кухни, ванны и туалета применяют керамические облицовочные плитки. Стены могут быть облицованы целиком или в отдельных местах — около раковины, мойки и т. д.

Прочность и долговечность облицовки в значительной степени зависят от качества основания, по которому она выполнена.

Прежде чем начинать облицовку, следует рассортировать плитки по цвету и размерам. Для резки кафельной плитки пользуйтесь победитовым сверлом или алмазом.

Для облицовки небольших поверхностей сначала устанавливают по четыре плитки на каждой стене, располагая их по одной в верхних и нижних углах панели. Устанавливать эти плитки (маяки) необходимо на прослойку из раствора толщиной 10—15 мм. Отступление от указанных пределов может быть причиной отслаивания плиток от облицованной поверхности.

Затем в нижней части стены на уровне первого ряда плиток забивают штыри, между которыми строго горизонтально натягивают шнур. При облицовке горизонтальными рядами снизу вверх первый ряд плиток следует укладывать от середины стены в правую и левую сторону, точно соблюдая разбивку швов и их толщину. Чтобы ряды облицовки были прямыми, по краям стены ставят отвесы (деревянный брусок сечением примерно 40×40 мм и длиной 2 м). К этим рейкам прикрепляют направляющий горизонтальный шнур; под него устанавливают плитки. По окончании облицовки всей поверхности рейки снимают и вместо них кладут плитки на растворе.

Цементные растворы для наклейки плиток применяют следующих составов: для стен — 1:4, для настилки полов — от 1:5 до 1:6, т. е. на 1 часть цемента берут от 4 до 6 частей песка.

Для облицовки стен применяется казеиново-цементная мастика. Берется 1 часть казеинового сухого клея и 3—4 части цемента. Сначала приготовьте клей без комков, затем добавьте в него цемент и тщательно перемешайте.

Мастику лучше использовать сразу, т. к. она со временем теряет свои клеящие свойства. Можно также пользоваться клеем «Бустилат».

Если у вас отвалилась плитка, то шпателем соскоблите с нее раствор. Место, откуда она отвалилась, тоже зачистите для ровного прилегания плитки.

Можно крепить плитки на светлой густотертой масляной краске или белилах. Светлый тон берется для того, чтобы краска не просвечивала через плитку.

Маленькие хитрости

- Если вы клеите плитку на цементном растворе или казеиново-цементной мастике, то основание и тыльную часть плитки смочите водой, наложите раствор, вставьте на место и прижмите.
- Плитку при необходимости надрезаем стеклорезом. Взяв надрезанную плитку двумя руками, точным движением наносим удары о ребро доски или верстака. Плитка расколется точно по линии. Неровный край можно сгладить на бруске или наждачной бумаге.
- Плитки при необходимости можно сверлить быстрооборотной дрелью. Сверлят с тыльной стороны, не доходя до глазури, которую затем аккуратно пробивают.
- Ванную комнату и туалет необязательно покрывать глазурованной плиткой. Стены аккуратно шпаклюются, окрашиваются краской веселой расцветки, а поверх наклеивается прозрачная в цветочек или гладкая клеенка (полиэтиленовое полотно). Гарантийный срок — 5 лет.

* * *

- Окрашивая комнату, не открывайте окон и дверей. Сквозняк, теплый или влажный воздух нарушат равномерное высыхание краски.
- Большие поверхности удобнее окрашивать валиком. Однако прежде чем его применять, окрасьте кистью углы, стыки с окнами, дверьми, другие места, где валиком красить неудобно.

● Если в краске образовалась пленка, необязательно ее процеживать. Достаточно опустить в банку кусок капронового чулка, обвязать его вокруг банки шпагатом и макать кисть в банку через чулок. Краска при этом используется без потерь.

● Чтобы краска не стекала с более мелкой кисти, наденьте на ее ручку половинку резинового мяча. Отверстие в нем должно быть меньше, чем толщина ручки кисти.

● При окраске стен кистью рекомендуется сначала наносить слой краски вертикально, потом — горизонтально и снова — вертикально. При окраске дерева второй слой кладут по направлению волокон.

* * *

● Чтобы наклеить обои, не смывая со стен старый набел, надо стены проолифить олифой или с добавлением 40%-го известкового молочка (вода, настоянная на гашеной извести). Стены должны просохнуть. Затем клеевым составом снова промазать стену и обои, наклеить их.

● Внахлест наклеивают обои, напечатанные на тонкой бумаге; впритык — напечатанные на плотной бумаге. В первом случае у обоев срезают только одну кромку, а во втором — обе.

● Никогда не пользуйтесь горячим клейстером: он может выступить наружу у кромок обоев, образуя некрасивые потеки. Рисунок обоев под влиянием горячего клейстера может размазаться.

● Тщательно очистите швы обоев, которые были наклеены до ремонта, иначе они проступят на новых обоях. Не забывайте: кромки швов должны располагаться от окна в сторону двери, — тогда они будут менее заметны.



ГАРДЕРОБ

ЕСТЬ И СИТЕЦ, И ПАРЧА...

Льняные ткани. Гигиеничны, влаго- и воздухопроницаемы, хорошо стираются, мягки, но мнутся и сильно садятся. Поэтому, прежде чем начинать с ними работать, их следует намочить, дать высохнуть, потом вновь увлажнить и хорошенько отутюжить.

Хлопчатобумажные ткани. Тоже мнутся, но очень легко гладятся. Садятся, поэтому ткань тоже нужно сначала намочить и выгладить.

Вискозные ткани. Более всего известны штапельно-вискозные ткани (штапель). Мягкие, правда, не очень прочные. Прочность теряют главным образом при намокании. Из вискозных тканей не стоит шить одежду с узкими проймами и рукавами. Для них больше подойдут цельнокроеные («японка») или рубашечные, просторные рукава. Ткани также садятся.

Ацетатные ткани. Это капризный материал. Он, как и вискоза, теряет прочность при намокании, обладает еще и более низкими гигиеническими характеристиками. Ацетатные ткани следует очень аккуратно стирать в теплой воде и, не дав им окончательно высохнуть; гладить утюгом, нагретым не более 140°. Утюг не задерживать на одном месте более 20 секунд.

Ткани из полиамидных волокон. Известные из этой группы капрон, болонь, лаке, нейлон, дедерон. Ткани имеют самые высокие показатели прочности — не протираются и не поддаются порче. Но они жел-

теют под воздействием света и становятся более жесткими, «сухими». Кроме того, легко впитывают жиры и масло, которые трудно удаляются. Зато легко стираются, плохо впитывают влагу.

Ткани из натурального шелка. К ним относятся крепдешин, шифон, туаль, шелковое полотно, крепжоржет. Их обработка при пошиве должна быть очень тщательной. Они имеют небольшую усадку (крепы — больше, полотно — меньше), и гладить их нужно влажными.

Шерстяные ткани. Вещи из них лучше чистить в химчистке, домашняя стирка может сильно деформировать изделие, особенно это рискованно для вещей с подкладкой, прокладами.

Смесовые ткани. Это обширная группа тканей. Популярны ткани, называемые плащевкой, они очень разнообразны по составу.

Есть старинный народный способ определения, из какого волокна сделана ткань — поджечь ниточку и по цвету пламени, времени горения, запаху различить качество волокна.

Волокно чистой шерсти горит медленно и не сгорает полностью, а съеживается в шарик с неприятным запахом.

А вот искусственная шерсть горит голубым пламенем, сгорает быстро, почти не дает золы, пепла. Имеет запах горящей бумаги.

Быстро сгорает и хлопчатобумажное волокно, но пламя его светлое, от нитки остается легкая зола, а запаха никакого.

Лен горит так же, как хлопок, но золу оставляет интенсивно серую.

Шелк, можно сказать, не горит вообще: на нитке сразу образуется черный узел, и пламя гаснет. Искусственный шелк легко поэтому отличить от натурального: он горит сильно, быстро, не издавая никакого запаха, даже потрескивает при горении.

Большая стирка

При замачивании белья помните:

— хлопчатобумажное тонкое белье нужно замачивать отдельно; белое белье, которое собираетесь кипятить, замачивайте минимум на 12 часов (лучше на ночь);

— цветное белье достаточно замачивать на 1 час;
— шерстяные текстильные и трикотажные вещи замачивайте только в чистой холодной воде;
— сильно загрязненное белье (полотенца и т. п.) замачивайте отдельно, в воду добавьте немного соды для стирки, стиральный препарат или аммиачный раствор;
— продолжительное замачивание одежды из шерстяных, шелковых и цветных тканей не нужно, даже вредно;
— в одной и той же воде не замачивайте изделия различной расцветки;
— новое белье, которое стирается впервые, не кипятите, а замочите в большом количестве воды на 1—2 дня.

Для стирки надо использовать мягкую воду. Температура воды не должна превышать 65°С.

Хлопок, лен. Если надо отстирать застиранное хлопчатобумажное белье, замочите его на сутки в растворе, содержащем 2—3 ст. л. средства для стирки хлопчатобумажных тканей и столько же скипидара на 10 л воды, а затем стирайте и кипятите обычным способом. Есть и другой способ: можно замочить вещи в теплом (30—40°С) растворе уксуса — 1 ч. л. на литр воды.

Чтобы махровые полотенца и халаты были пушистыми, подержите их немного после стирки в подсоленной воде и не гладьте.

Носовые платки лучше замочить в холодной подсоленной воде, тогда они легче отстираются.

Цветные батистовые платки стирают в теплой воде, прибавляя немного соды. После чего полощут в чистой и для освежения красок кладут на несколько часов в воду с уксусом, разведенную настолько, чтобы она имела приятную кислоту.

Цветное белье не полиняет, если его на несколько минут замочить в соленой воде.

Цветные изделия меньше линяют, если их стирать в подсоленной воде.

Белое хлопчатобумажное и льняное белье кипятят с мылом и содой.

Детские пеленки не будут иметь специфического запаха, если после полоскания их подержать несколько минут в холодной воде с уксусом.

Трикотаж. Свитера (шерстяные платья) станут

красивее, если перед стиркой вы замочите их на несколько часов в дождевой воде, добавив несколько тонких стружек мыла.

Свитерам с несколько свалявшейся шерстью можно вернуть первоначальный вид, простирав их в воде, в которой на несколько часов замочена фасоль. В подогретую воду кладем свитеры и стираем, легко выжимая. Сушим, разложив на полотенцах.

Если трикотажная вещь линяет, то перед стиркой ее замачивают в холодной воде, в которую добавляют немного уксуса. При полоскании добавляют в воду глицерин (1 ст. л. на 10 л воды).

Трикотажные вещи с начесом лучше всего стирать так. В ведре кипящей воды растворите полкуска «Детского» мыла, наструганного на крупной терке. Остудите. Теплый мыльный раствор перелейте в просторный сосуд и, погрузив в него вещь, минут десять энергично полощите, не выжимая и не выкручивая (тереть тоже нельзя). Выньте, дайте воде стечь, погрузите в свежую теплую мыльную воду. После двукратной промывки вещь несколько раз полощут, сначала в чистой теплой, затем в прохладной воде и, не выкручивая, вешают над тазом или корытом. Приблизительно через час вещь раскладывают на чистой простыне или махровом полотенце. Разглаживают все складки, стараясь сохранить прежние размер и фасон. Начес приглаживают влажной чистой щеткой, ведя ее по ворсу. Потом вещь аккуратно закатывают. Часа через два заменяют влажную простыню сухой. Почти сухую вещь раскладывают на покрытом клеенкой столе или на полу, подстелив простыню, по краям закрепляют булавками и оставляют на ночь.

Есть другой способ — сухая чистка смесью из чистого бензина и слегка подсушенного картофельного крахмала. Вещь раскладывают на покрытом клеенкой столе, подложив простыню, смесь втирают в трикотаж, проводя смоченным тампоном только по ворсу. Через полчаса крахмал стряхивают, вещь разглаживают по ворсу сухой щеткой, еще раз встряхивают, снова втирают в ворс крахмально-бензиновую смесь. Когда бензин улетучится, крахмал стряхивают и вычищают щеткой, а вещь проветривают на воздухе.

Не сушите трикотаж на солнце — он станет жестким, а при сушке на веревке деформируется.

Шерсть. Блеск на локтях, манжетах, воротнике и

на коленях костюма легко удаляется щеткой, смоченной в растворе из трех частей столового уксуса и одной части воды.

Глянец, появившийся на темном костюме от частой утюжки, можно удалить под струей пара (из носика кипящего чайника) или протереть залоснившиеся места ваткой, смоченной в заварке чая.

Ворот пиджака с внутренней стороны хорошо протереть разрезанной сырой картофелиной, а затем — сухой чистой тряпочкой, либо смочить водой, а затем тщательно протереть щеткой, смоченной в нашатырном спирте, потом вновь мокрой тряпочкой.

Залоснившиеся от носки шерстяные брюки, юбки можно привести в порядок: проложите в нужных местах влажные полотняные тряпки и так оставьте на сутки. Потом отпарьте утюгом.

«Стрелка» на брюках будет долго держаться, если вы сначала прогладите брюки сквозь тряпку, смоченную слабым раствором уксуса, а потом, когда брюки станут совсем сухими, вновь проведете утюгом — на этот раз через влажную бумагу.

При стирке шерстяных вещей воду рекомендуется смягчить питьевой содой или добавить нашатырный спирт.

Шерстяные вещи нельзя кипятить и стирать в горячей воде (свыше 45°С).

Шерстяные окрашенные вещи после стирки прополаскивают несколько раз. В последнюю воду добавляют немного уксуса. Это оживит окраску.

Джерси. Ткань джерси не переносит горячей воды, плохого мыла и сильного трения. Стирают ее при 40° воды порошками «Новость», «Лотос» и другими. Чтобы изделие не линяло, налейте в воду немного уксуса. Не замачивайте надолго, стирайте как можно быстрее. Потом заверните в полотенце, а спустя некоторое время разложите на чистой простыне на столе, придав изделию нужную форму, и просушите.

Замша. Смесью нашатырного спирта (1 весовая часть) и воды (4 части) чистят изделие из замши, сменяя ватку по мере загрязнения. Затем протирают чистой ваткой, смоченной в воде с добавлением небольшого количества уксуса (1 ч. л. на литр воды).

Замшу можно чистить смесью молока с питьевой содой (1 ч. л. на стакан молока) или нашатырным спиртом.

Темные блестящие пятна на дубленках и замшевых вещах протирают тряпочкой, смоченной в растворе соды и нашатырного спирта.

Бархат. Изделия из бархата очищают сухой щеткой от пыли, протирают шерстяным лоскутом, смоченным бензином, а после просушки — денатурированным спиртом.

Если при чистке ворс примялся, бархат смачивают спиртом, держат над паром 3—4 минуты и в горячем виде протирают против ворса редкой и жесткой щеткой. Отпаривание примятых мест производят до тех пор, пока они не исчезнут.

Пятна от пищевых продуктов удаляют теплой водой, в которую добавляют нашатырный или денатурированный спирт (1 ст. л. на стакан воды).

Вельвет. Одежда из вельвета обычно собирает много пыли. Чистить ее лучше не щеткой, а влажной, хорошо отжатой губкой.

Шелк. Чтобы шелк стал мягким, его следует прополоскать в воде с уксусом (3 ст. л. на литр воды).

При стирке шелка желательно применять нашатырный спирт (1 ч. л. на ведро воды).

Платья из темного и набивного шелка, тафты сохраняют блеск и цвет, если после стирки прополоскать их в соленой воде (200 г соли на ведро воды).

Белый шелк не пожелтеет, если после стирки его прополоскать в воде с молоком (1/2 стакана молока на 2 л воды).

Кожа. Кожаные пальто, сумки, чемоданы можно почистить раствором, состоящим из воды, мыла и нашатырного спирта, а затем протереть для блеска тряпочкой, смоченной касторовым маслом.

Одежду из кожи протирают бензином. Для придания блеска — протирают хорошо взбитым белком, потом мягкой тряпкой натирают до блеска.

Чтобы старая кожаная сумка выглядела как новая, протрите ее сначала кусочком ваты, смоченной теплым молоком, потом смажьте яичным белком и натрите до блеска щеткой.

Не беспокойтесь, если краска слегка потускнеет после мытья. Достаточно слегка натереть сумочку воском, и она примет свой прежний вид.

Сумки из имитации кожи, из клеенки и пластмассы следует протирать влажной тряпочкой или мыть в слегка намыленной воде.

Кожаный чемодан мойте в теплой мыльной воде, затем просушите мягкой тряпочкой. Многие хозяйки, желая придать чемодану блеск, применяют постное масло. Злоупотреблять, однако, этим не следует, так как к смазанному маслом чемодану пристает пыль, которую потом трудно будет снять. Время от времени смазывайте чемодан бесцветным кремом (некоторые хозяйки предпочитают вазелин): это придает коже мягкость и блеск.

Кожаную сумку можно вычистить луковицей. Разрежьте луковицу поперек и энергично, быстро протрите кожу. Если лук испачкается, срежьте загрязнившийся пласт. Потом протрите сумку мягкой тряпкой до блеска.

Прорезиненная одежда. Испачканные прорезиненные плащи стирайте в мыльной воде с помощью щетки. Хорошо добавить немного нашатырного спирта.

Затвердевшую прорезиненную одежду можно сделать мягкой. Повесьте ее над ванной, наполненной водой, или погрузите на несколько часов в воду, куда добавлен нашатырный спирт — 1 ст. л. на ведро. Прополощите.

На новый лад

Отбеливание. Пожелтевшие занавески перед стиркой надо подержать в соленой воде. Так же поступают и с носовыми платками.

Для того, чтобы отбелить шерсть, приготовляют следующую жидкость: размешивают в воде 800 г мелко истолченного мела. В эту смесь погружают и хорошо промывают 400 г шерсти. Затем шерсть промывают в холодной воде.

Пожелтевшее белье можно отбелить в кислом молоке: держать его до тех пор, пока оно не будет чистым. Потом белье простирать в тепловатой воде с мылом.

В растворе 1 ст. л. нашатырного спирта на ведро воды хорошо отбеливается белье. Иногда к нашатырному спирту добавляют перекись водорода (2 ст. л.) и в течение 15—20 минут белье хорошенько перемешивают, чтобы получить равномерно отбеленное белье.

Хлорной известью можно отбеливать только хорошо промытое от мыла белье, иначе на ткани получается мыльный осадок известкового мыла. Чтобы из-

бежать этого, к раствору хлорной извести прибавляют стиральную соду. Для удаления хлора в воду для полоскания можно добавлять уксус.

Шерстяные и шелковые вещи отбеливают перекисью или гидросульфитом.

В старых книгах советуют отбеливать фланель так: распустить 6 фунтов мыла в 200 фунтах дождевой воды, добавить туда 2—3 фунта нашатырного спирта и в этой жидкости хорошенько промыть фланель и так же хорошо ее выполоскать. Промытая таким образом фланель не пожелтеет.

Крашение. В домашних условиях почти невозможно получить ровную окраску набивных и пестротканых тканей, а также чесучи и нейлона.

Вещи темных цветов можно окрашивать в тот же, но в более темный или черный цвет. При перекраске изделий цвета бордо, красного и коричневого цветов на каждый пакет черной краски надо добавить 1/3 пакета зеленой или темно-зеленой краски. При перекраске зеленых тканей на один пакет черной краски добавляют 1/5 пакета краски фиолетовой или коричневой.

Красить следует вещи в абсолютно чистой эмалированной посуде. Если же вы будете красить в алюминиевой посуде, то перед крашением обязательно очистите ее от накипи, иначе не добьетесь равномерного окрашивания. Не следует красить в алюминиевой посуде шерстяные вещи.

Перед крашением вещь нужно очистить от пыли и пятен. Загрязненные вещи необходимо выстирать и хорошо прополоскать. Новую ткань или чистую вещь перед крашением смочить в теплой воде.

Если вещь после крашения будет переделываться, то предварительно распорите ее, иначе ткань по швам не окрасится.

Металлические «молнии», пряжки, крючки перед крашением нужно отпороть.

Краску сначала растворяют. Для этого нужное количество краски всыпьте в небольшую эмалированную кастрюльку и, медленно помешивая, наливайте кипяченую воду до тех пор, пока не получится жидкая тестообразная масса. Потом добавьте по 0,5 л кипяченой горячей воды на каждый пакетик красителя, не переставая помешивать. Полученный раствор процедите через чистую тряпочку и вылейте в приготовлен-

ную для крашения воду, подогретую до 40—50 градусов, и размешайте. Один пакетик краски рассчитан на окраску 400 г ткани. Для тканей из натурального шелка надо взять вдвое больше красителя — один пакет на 200 г.

Хлопчатобумажные и льняные ткани следует красить в мягкой воде. Смоченную и отжатую ткань погрузите в приготовленный раствор, подогретый до 40—50 градусов. Затем, непрерывно помешивая чистой палкой, доведите раствор до кипения. С этого момента начинается крашение, которое длится 30—40 минут при кипении. Для получения более темного цвета в раствор добавляются на один пакетик красителя 2 ст. л. поваренной соли, растворенные в 2 л горячей воды.

При крашении в светлые тона добавляется столовая ложка соли, растворенная в 2 л воды. Соль прибавляется через 15 минут после начала крашения.

При крашении шерстяных вещей в раствор добавляется глауберова соль — 50 г на 8 л раствора. Крашение происходит, как и хлопчатобумажных вещей. Как только раствор закипит, вещь выньте и добавьте 2 ст. ложки уксуса. Раствор размешайте и опять погрузите в него вещь. После крашения не вынимайте ее из раствора, пока не остынет. Шерстяные изделия красятся в течение часа.

Натуральный шелк красят так. В литре горячей воды растворите поваренную соль (1 ст. л. на один пакет красителя) и, помешивая, влейте в раствор, затем опустите в него вещь и доведите раствор до кипения. Крашение продолжается 30—45 минут, причем раствор все время должен кипеть. Потом снимите посуду с огня и держите изделие в растворе еще 30 минут, не переставая помешивать.

Выкрашенную вещь хорошо прополощите вначале в теплой воде, меняя ее до тех пор, пока она не станет чистой, потом в холодной. Натуральный шелк нужно прополоскать еще раз в холодной воде с уксусом (на 5 литров воды 1/4 л уксуса).

Выкрашенные вещи не следует сушить на солнце или у печки.

Для крашения можно воспользоваться природными красителями, известными еще нашим бабушкам.

Из березовых листьев можно приготовить краситель желтого и бежевого цвета, из луковой шелухи — желтого, из еловых шишек — различных оттенков ко-

ричневого; в этот же цвет можно покрасить и корой дуба. Для окраски хлопчатобумажных салфеток и занавесок в кремовый цвет можно использовать цикорий.

Процеженный и подкисленный небольшим количеством кислоты отвар из ежевики окрашивает шерстяные ткани в вишнево-красный цвет; водный экстракт из цветов липы, полученный после замачивания в воде в течение 2—3 дней, окрашивает шелковые ткани в светло-розовый цвет.

Отвар из цветов ромашки окрашивает натуральный шелк в светло-желтый цвет.

Настоем табака или зеленой ореховой скорлупы можно окрасить ткань в мягкий коричневый цвет.

Промытые в настое чая белые вещи приобретают кремовый оттенок, а светлые капроновые чулки можно окрасить крепким настоем чая в ровный золотистый оттенок.

Растворимый кофе придаст белым кружевам желтоватый оттенок, если при полоскании его в небольшом количестве добавить в воду.

Голубой шелк подсинивают, а желтый — освежают отваром апельсиновых корок.

Питьевая сода при полоскании способствует сохранению сочного цвета ярко-синей и синей одежды.

Если шерсть для вязания вам кажется слишком темной, смочите ее водой и прокипятите 2—3 минуты в содовом растворе (1—2 ст. л. на 2—3 л воды) — она станет светлее.

Цвет окрашиваемого материала	Цвет красителя	Цвет, получаемый при перекраске
Красный	синий	фиолетовый
	желтый	оранжевый
	коричневый	красно-коричневый
	зеленый	коричневый
	фиолетовый	красно-фиолетовый
	серый	темно-красный
Синий	красный	фиолетовый
	желтый	зеленый
	коричневый	темно-коричневый
	зеленый	сине-зеленый
	фиолетовый	сине-фиолетовый
	серый	темно-синий

Желтый	красный синий коричневый зеленый фиолетовый серый	оранжевый зеленый желто-коричневый желтовато-зеленый зеленовато-коричневый гороховый
Коричневый	красный синий желтый зеленый фиолетовый серый	красно-коричневый темно-коричневый желто-коричневый хаки темно-коричневый серо-зеленый
Зеленый	красный синий желтый коричневый фиолетовый серый	коричневый сине-зеленый желтовато-зеленый хаки зеленовато-коричневый серо-зеленый
Фиолетовый	красный синий желтый коричневый зеленый	красно-фиолетовый сине-фиолетовый зеленовато-коричневый темно-коричневый зеленовато-коричневый
Серый	красный синий желтый коричневый зеленый	темно-красный темно-синий гороховый темно-коричневый серо-зеленый

Чтобы окрашенная вещь меньше линяла, добавьте в красящий раствор 2—3 ст. л. поваренной соли, а в последнюю при полоскании — столько же уксуса.

Крахмаление. Различают 3 вида крахмаления: мягкое, среднее и жесткое. Мягкое применяется для блузок, платьев и других вещей из батиста, шифона, маркизета, зефира, муслина, тюля, марли (1/2 — 1 ч. л. крахмала на 1 л горячей воды). Среднее — для скатертей, салфеток, чехлов, постельного белья, кителей (1 ч. л. крахмала или несколько больше на 1 л воды). Жесткое крахмаление рекомендуется для воротничков, манжет, груди верхних мужских рубашек и т. д.

Для мягкого и среднего крахмаления клейстер разводят в небольшом количестве холодной воды. Полученную массу вливают постепенно в кипящую воду и тщательно размешивают, чтобы не было сгустков. Клейстер должен быть прозрачным и клейким. Если же клейстер мутный и недостаточно клейкий, его следует прокипятить в течение 3 минут. Клейстер из кукурузного крахмала надо кипятить 5—6 минут.

Подготовленный клейстер вливают в холодную подсиненную воду и размешивают, затем в раствор опускают вещи, помешивают их, чтобы они равномерно пропитались крахмалом. После этого вещи отжимают, расправляют и сушат. Высушенные вещи надо слегка опрыскать, дать им отлежаться и выгладить не сильно нагретым утюгом.

Раствор для жесткого крахмаления готовится так: 50 г рисового, картофельного, а лучше кукурузного крахмала размешивают в 1 л холодной воды до получения крахмального молока. Затем 15 г буры растворяют в стакане горячей воды, раствор охлаждают, вливают его постепенно в крахмальное молоко и хорошо размешивают. Для лучшего набухания крахмала ему дают постоять 1—2 часа и снова размешивают.

Чтобы воротнички хорошо пропитались крахмалом, их тщательно протирают руками, затем отжимают и завертывают в белую чистую ткань. При глажении воротнички раскладывают на гладильной доске, протирают чистой, влажной хлопчатобумажной или льняной тряпкой, удаляя излишек крахмала.

Желтые пятна на крахмальных воротничках удаляют перекисью водорода, разбавленной водой — 1:10.

Темные хлопчатобумажные ткани нельзя крахмалить картофельным крахмалом — после глажения на них выступают серые полосы или подтеки. Для крахмаления темных хлопчатобумажных тканей применяют желатин пищевой: 20—25 г желатина замачивают в 0,5 л холодной воды в течение часа, потом его ставят в сосуд, наполненный горячей водой; раствор размешивают, пока все кусочки желатина не растворятся. Теплое белье (предварительно прополосканное в горячей воде) пропитывают желатиновым раствором, разбавленным 1—2 л теплой воды.

Смыть пятно...

При удалении пятен с различных тканей надо учитывать действие пятновыводящих веществ на ткани, иначе можно испортить вещи. Для ацетатного шелка нельзя употреблять кислоту и ацетон, которые его растворяют; для синтетических тканей (капрона, нейлона, хлорана и др.) не рекомендуется применять растворители (бензин, бензол и др.). При удалении пятен с шерсти и натурального шелка не употребляют щелочей, а с хлопчатобумажных тканей — крепких кислот (серной, соляной, азотной). Щавелевая кислота, используемая для удаления ржавчины и красок, а также чернил, должна быть тщательно смыта с ткани после выведения пятен. Хлорная известь также вредно действует на хлопчатобумажные и другие ткани, поэтому ее применяют в небольшом количестве и смывают после удаления пятна.

Жирные пятна можно вывести очищенным бензином (скипидаром, ацетоном или их смесью в равных частях, а также смесью бензина — 1 часть, денатурированного спирта — 70 частей и нашатырного спирта — 4 части). После этого костюм повесить на вешалку или расстелить на столе и тщательно почистить щеткой, смоченной в мыльной воде. Чистить следует так, чтобы подкладка не намокла. Почистив костюм один-два раза, повесить в прохладное место, а затем через тряпочку отутюжить.

Жир хорошо впитывается мелом (тальком, глиной или жженой магнезией). Посыпьте пятно зубным порошком, прижмите его поплотней к ткани и оставьте на ночь. Потом аккуратно стряхните мел и окончательно отчистите его, легко касаясь щеткой: пятно исчезнет. Если нужно свести жир срочно, прогладьте загрязненное место, посыпанное порошком, через бумагу.

С белых и светлых тканей, а также бумаги жирное пятно можно вывести с помощью пасты (смесь бензина с сухим порошком мела или глины). Пасту намазывают толстым слоем, оставляют на несколько часов. Высохшую пасту снимают щеткой. При необходимости повторяют процедуру 2—3 раза.

На хлопчатобумажных и льняных тканях белого и светлого цветов пятна выводят, протерев нашатыр-

ным спиртом (1 ч. л. на стакан воды), а затем смывают теплой водой.

Пятна удаляют также смесью мыла (1 часть), денатурированного спирта (1 часть), нашатырного спирта (5 частей) или смесью денатурированного спирта (1 часть), нашатырного спирта (10 частей) и глицерина (1 часть).

Можно попробовать и такой состав: эфир (1 часть), скипидар (4 части).

Еще один рецепт: денатурированный спирт (500 частей), аммиак (30 частей), бензин (7 частей).

От свежих жирных пятен можно избавиться, прогладив ткань теплым утюгом через промокательную бумагу.

Винные и пивные пятна. Сухие пятна от пива и вина могут быть удалены простым протиранием загрязненного места смесью спирта с водой (например, 40° водкой). Пятна можно вывести и промыванием ткани в свежем тепловатом молоке, после чего вещи моют сначала в холодной, а потом в горячей воде.

Для удаления пятен от пива хороша смесь высококачественного мыла (2 части) и стиральной соды (1 часть) в небольшом количестве воды. Другой способ для удаления пивных пятен — смесь мыла (10 частей), скипидара (2 части), нашатырного спирта (1 часть).

Пятна от красного вина засыпают поваренной солью, затем промывают водой. Можно удалить такие пятна и горячей водой: вещь растягивают над тазом или ведром и льют на пятно горячую воду, пока оно не исчезнет. На цветных тканях пятна смачивают глицерином или смесью из двух частей глицерина и 1 части яичного желтка, оставляют вещь на 2—3 часа, потом промывают водой.

Пятна от наливок промывают сначала теплой водой, затем лимонной кислотой.

Пятна от ягодных и фруктовых соков. Белые хлопчатобумажные ткани промывают хлорной водой и споласкивают чистой водой. На цветных тканях эти пятна удаляют погружением на несколько часов в кислое молоко и последующим промыванием в воде с мылом. Либо посыпают небольшим количеством поваренной соли и стирают в холодной воде.

Пятна от фруктов и ягод удаляют так же, как пятна от красного вина — горячей водой (см. выше).

Свежее пятно можно промыть в горячей воде, горячем молоке или в сыворотке, выдержать вещь в жидкости.

Свежие пятна легко удаляются аммиачным раствором.

Если следы от пятна остались, отбелите ткань:

— хлопчатобумажные и льняные — белизной или перекисью водорода;

— шерстяные и из искусственного шелка — перекисью водорода, гидросульфитом натрия или перманганатом калия;

— ацетатный шелк, нейлон, капрон и другие синтетические материалы — белизной, перекисью водорода, гидросульфитом калия (в разбавленном виде и при низкой температуре).

Пятна от красной и синей капусты, красной свеклы выводят 5% аммиачным раствором.

На белых материалах под пятно положите подложку и смочите его, постукивая тампоном, смоченным в растворе, затем тщательно промойте с помощью губки и подсушите полотенцем до тех пор, пока на подложку не перейдут цветные пятна.

На белых шерстяных тканях, кроме обработки рекомендуемым раствором, пятно протирают 2% аммиачным раствором. Потом прополаскивают.

На цветном натуральном и искусственном шелке, нейлоне, капроне, перлоне и т. д. обрабатывают пятна рекомендуемым раствором с помощью пипетки, аккуратно промывают, похлопывая их губкой, смоченной теплой водой. Повторяют до полного исчезновения пятен. Обработанные места подсушивают сухим полотенцем и намачивают теплым раствором сернистой (не серной!) кислоты (несколько капель) и сразу после этого промывают водой.

Пятна от красных помидоров. Пятно протрите кусочком зеленого помидора, промойте несколько раз смягченной или дождевой водой, подсушите и посыпьте тальком.

Пятно от сладких жидкостей (грязи, дождя) на замше или велюре лучше всего смыть теплой водой. Сильно загрязненные места хорошо очистит обыкновенная карандашная резинка.

Пятна от какао, кофе, чая смочите несколькими каплями глицерина, а потом постирайте вещь в тепловатой воде, либо протрите бензином, промойте на-

шатырным спиртом, разведенном пополам с водой.

Пятна от кофе, шоколада смываются сильно посоленной водой (хлопчатобумажные и льняные ткани). На шерстяной ткани пятна от кофе смазывают глицерином и отмывают теплой водой, после чего влажную ткань гладят утюгом с изнанки.

Для шелковой ткани применяют смесь нашатырного спирта (1 часть), воды (20 частей), глицерина (20 частей). Ткань выдерживают в смеси несколько часов. Затем обтирают места, где есть пятна, чистой тряпкой и промывают водой.

Свежее пятно от какао можно убрать так: ткань натягивают на какой-нибудь посуде и медленно капают на это место холодной водой. Иногда ткань дополнительно смачивают глицерином, а потом промывают водой.

Шоколадные и кофейные пятна удаляют и холодным молоком, и яичным белком с глицерином.

Пятна от смолы можно вывести такой смесью: денатурированный спирт (100 частей), бензин (4 части), аммиак (30 частей).

Пятна от крови на стирающихся тканях удаляют при стирке, предварительно замочив вещь в холодной воде.

С белых хлопчатобумажных и льняных тканей старые пятна выводят нашатырным спиртом (1 ч. л. на стакан воды) или раствором буры (1 ч. л. на стакан воды). Для трудноудаляемых пятен используют хлорную известь с содой (в равных количествах), после удаления пятен вещь тщательно прополаскивают, прибавляя в воду немного уксуса.

Пятна от пота и мочи свежие на шелковых, хлопчатобумажных, льняных тканях различного цвета убирают, протирая их раствором поваренной соли (1 ст. л. на стакан воды) или раствором гипосульфита (1 ч. л. на стакан воды). Для удаления пятен от мочи с тех же тканей нужно протереть раствором уксусной эссенции или лимонной кислоты (1 ч. л. на стакан воды).

На светлом шелке пятна от пота протирают смесью нашатырного спирта и денатурированного спирта (в равных количествах) или смесью из 2—3 ст. л. денатурированного спирта и 1 яичного желтка, затем смывают водой.

С шерстяных тканей пятна удаляют бензином, ацетоном несколько минут, затем отстирывают обычным способом — водой с мылом.

Старые пятна надо протереть смесью лимонной кислоты (1 часть) и винного спирта (10 частей) или водным раствором лимонной кислоты (1 ч. л. на стакан воды). Ткань с пятном можно опустить в этот раствор на несколько минут, а затем промыть теплой и холодной водой.

Пятна от рыбы, молока, консервов и соусов. Застарелые пятна нужно пропитать глицерином и через 10—15 минут прополоскать теплой водой.

Для шелковых тканей есть хорошее средство — смесь глицерина с водой (равные части) и с небольшим количеством нашатырного спирта.

Пятна с шерстяных тканей выводят раствором глицерина и нашатырного спирта (20 г глицерина и 10 г нашатырного спирта на стакан воды). Затем это место промывают теплой кипяченой водой.

Пятна от яиц снимают ваткой, смоченной в подогретом глицерине, через 15—20 минут протирают тряпкой, смоченной глицерином, и смывают водой. На белых тканях пятна выводят нашатырным спиртом (1 часть) с водой (10 частей); на белых хлопчатобумажных — мыльной водой с несколькими каплями аммиачного раствора (температура воды 35°С).

Пятна от плесени бледнеют, а то и вообще пропадают, если, пока они еще свежие, натереть их пахтой или соком свежих помидоров. Спустя некоторое время ткань надо сполоснуть в большом количестве воды. Можно устранить пятна и перекисью водорода, смешанной с небольшим количеством уксуса.

Пятна от плесени на белых хлопчатобумажных, льняных и шерстяных тканях отстирывают с мылом или порошком, затем отбеливают перекисью водорода (1 ст. л. на 1 л воды) или нашатырным спиртом (1 ч. л. на стакан воды).

На шерстяных и шелковых тканях, не подлежащих стирке, пятна удаляют скипидаром.

Пятна от йода можно вывести нашатырным спиртом.

Другой способ: смочить загрязненное место водой, на пятно положить немного гипосульфита, затем ткань промыть. Этот раствор действует одинаково хорошо

на пятна любой силы как на белых, так и на цветных тканях.

Хорошо помогает прополаскивание загрязненных йодом вещей в спирте (может быть применен обыкновенный денатурат). Отмывают до тех пор, пока спирт перестает окрашиваться, после чего вещь простирывают с мылом.

Лучше, чем спирт, действует ацетон.

Пятна от настойки йода с кожи рук можно смыть одеколоном.

Пятна от кислоты. Пятна смачивают как можно скорее нашатырным спиртом и затем промывают водой. Ткань нельзя стирать с мылом, если с нее не удалена кислота, так как от разложившегося мыла на ткани образуются жировые пятна.

Пятна от керосина. Под то место, где находится керосиновое пятно, кладут кусок пропускной бумаги, смачивают пятно чистым бензином, посыпают его жженой магнезией, прикрывают пропускной бумагой и кладут под пресс. Через некоторое время магнезию удаляют щеткой.

Пятна от масляной краски. Лучше всего пятно вывести смесью из равных частей спирта, бензина и скипидара. Когда краска размягчится, ее удаляют тупым ножом.

Можно использовать также обычный чистый керосин, которым с помощью ваты смачивают загрязненное место, затем протирают нашатырным спиртом до полного исчезновения пятна.

Застарелые пятна от масляной краски смачивают скипидаром, после чего чистят крепким раствором питьевой соды, потом тщательно промывают теплой водой. Либо удаляют смесью бензина и скипидара (ацетона) — в равных частях. Пятно смачивают смесью и выдерживают 20—30 минут, затем протирают тряпкой, смоченной этой смесью.

Небольшие пятна на окрашенных хлопчатобумажных, шерстяных или шелковых тканях нужно смочить подогретым глицерином. Через несколько минут к пятну приложить вату с глицерином (несколько раз), а затем вату, смоченную водой.

Пятна от анилиновых красок. Пятна сначала обрабатывают денатурированным спиртом, затем 10% раствором марганцовокислого калия, потом смывают 2% раствором щавелевой кислоты, споласкивают водой.

Пятна от стеарина, воска, парафина. Сначала пятна осторожно соскабливают, потом остаток пятна покрывают пропускной бумагой и проглаживают горячим утюгом (предварительно под очищенное место подкладывается тряпочка, смоченная денатурированным спиртом).

Пятна от смолистых веществ, мастики для пола и крема для обуви с вещей из хлопка и льна удаляют при стирке с мылом и нашатырным спиртом (содой) — 1 ч. л. на стакан воды. Оставшиеся следы пятен нужно протереть денатурированным спиртом, скипидаром или ацетоном.

Пятна от табака. Для их удаления с хлопчатобумажных, льняных, шерстяных, шелковых тканей различных цветов нужно протереть денатурированным спиртом или раствором гипосульфита (1 ч. л. на стакан воды). На белых хлопчатобумажных, льняных, шерстяных тканях пятна можно протереть нашатырным спиртом, затем смыть водой и выстирать с мылом.

Чернильные пятна на изделиях из кожи можно удалять с помощью соли. Влажную соль нанесите на испачканное место, протрите губкой или тряпочкой, затем смажьте скипидаром и начистите до блеска.

Пятна на одежде от черных чернил быстро сходят, если испачканное место подержать несколько минут в небольшом количестве горячего молока.

Пятна от красных чернил исчезнут, если их смазать горчицей, оставить так на день, а потом промыть водой.

Свежие чернильные пятна легко отстирываются в простокваше, выводятся разведенным нашатырным спиртом и питьевой содой.

Чернила марки «Радуга» можно вывести томатным соком, подложив под это место кусок полиэтилена. Через 10 минут прополоскайте холодной водой — чернильное пятно исчезнет, и от сока помидоров не будет следа.

Застарелое, большое чернильное пятно может не исчезнуть сразу, хотя и побледнеет. Повторите процедуру еще раз, выдержав пятно в томатном соке несколько часов. Слабый след, который все же может остаться, исчезнет после стирки и сушки на солнце.

Небольшое пятно от чернил или пасты шариковой ручки на клеенке, пластике или на пальцах можно от-

тереть слегка смоченной головкой спички. Потом это место промойте теплой водой с мылом.

Чернильные пятна легко удаляются в подогретой уксусной кислоте. Место, запачканное чернилами, несколько раз опускают в горячий уксус до полного растворения чернил, затем это место застирывают в мыльной воде, прополаскивают.

Можно также обильно смоченное уксусной кислотой чернильное пятно покрыть мягкой тряпкой и прогладить горячим утюгом. Так делают несколько раз.

Пятна от духов и одеколона. С шелковой и шерстяной одежды пятна выводят чистым глицерином, затем протирают тряпкой, смоченной в ацетоне (серном эфире). Пятна с белых тканей выводят нашатырным спиртом, затем раствором гипосульфита (4 г на стакан воды) и через 2—3 минуты — раствором щавелевой кислоты (5 г на стакан воды).

Пятна от ржавчины на хлопчатобумажных, льняных и шерстяных белых тканях удаляют так: раствор щавелевой или лимонной кислоты (1 ч. л. на стакан воды) подогреть до кипения, и ткань с пятном несколько раз окунуть в раствор, затем кислоту тщательно смыть водой, лучше с добавлением нескольких капель нашатырного спирта для нейтрализации кислоты.

Старые ржавые пятна можно удалить с помощью уксусной эссенции (1 ч. л. на 0,5 стакана воды). В подогретый раствор кислоты на несколько минут опускают загрязненную часть одежды, после чего хорошо прополаскивают водой.

Подпалины от горячего утюга. Смочите ткань перекисью водорода, смешанной с несколькими каплями нашатырного спирта, и выставите на дневной или лучше — на солнечный свет. Для вискозного шелка нужна протирка теплым денатуратом, для белого белья из хлопка — раствор хлорной извести (4—6 г на стакан воды), после чего подпаленные места тщательно прополаскивают холодной водой.

Небольшие подпалины на ткани протрите половинкой сырой луковицы. Замочите ткань в холодной воде, через час-два ототрите пятно.

Пятна от сажи и копоти перед стиркой смачивают скипидаром.

Пятна от мух. На белых хлопчатобумажных, льняных, шерстяных тканях смачивают нашатырным спиртом, разбавленным водой (в равных частях), или пе-

рекисью водорода (1 ч. л. на 1/2 стакана воды). Оставляют на 15—20 минут, протирают сухой тряпкой.

Травяные пятна свежие выводят теплым мыльным раствором с небольшим количеством нашатырного спирта, либо промывают горячей водой с поваренной солью (1 ст. л. на стакан воды). Аптечный эфир хорошо растворяет красящее вещество травы хлорофилл, поэтому им выводят травяные пятна.

Утюг гладит...

Гладить надо только чистое белье. Горячий утюг выявит даже едва заметные раньше пятна.

Перед тем, как гладить, зашейте и заштопайте все дырки: они имеют свойство расползаться под утюгом.

Не дайте белью пересохнуть, а для этого влажным скрутите его и положите в полиэтиленовый пакет. Но не надолго, иначе может появиться плесень. Ну, а если это случилось, простирайте белье в воде с уксусом и тщательно прополощите.

Одежду из натурального шелка не рекомендуется часто гладить. Лучше ее почистить влажной щеткой и потом повесить на плечики.

Шелк гладят умеренно горячим утюгом, с изнанки. Лучше не брызгать его водой — от неравномерной влажности легко образуются сборки и сгибы.

Лен и хлопок гладят влажным, горячим утюгом и с лицевой стороны, чтобы ткань приобрела первоначальный блеск.

Платки, салфетки, полотенца, постельное белье, скатерти гладят по правой стороне (но там, где есть вышивки, — по левой). Темные хлопчатобумажные материалы — по левой стороне.

Шерсть легко садится, поэтому гладьте ее только с изнанки и через влажную тряпку. Если надо погладить с лица — следите, чтобы тряпка была достаточно сырой, а утюг — горячим. Вещи, связанные рельефной, выпуклой вязкой, положите на что-нибудь мягкое и гладьте (через тряпку, конечно), не нажимая сильно, по направлению рисунка.

Ажур гладьте с изнанки через тряпку, а льняную и хлопчатобумажную ткань погладьте еще и с лицевой стороны.

Кружево прежде всего надо накрахмалить (3 ст. л. крахмала на 5 л воды), а потом гладить передней

частью (носом) умеренно нагретого утюга, стараясь не примять. Занавески хорошенько растяните, прикрепите булавками, а уж потом гладьте. Не забудьте, что синтетическое кружево боится горячего утюга!

Бархат и велюр рекомендуется гладить на весу. Сбрызните с изнанки водой и легко водите с изнанки же утюгом, пока горячий пар не расправит смявшиеся ворсинки.

Сильно измятое платье порой бывает трудно отгладить; подержите несколько минут его над тазом с кипятком. Когда платье «отпарится», повесьте его на вешалку, чтобы чуть подсохло, а затем вы без труда его прогладите.

Волан сначала гладится по краю, а затем уже проглаживается вся оборка.

Косой крой старайтесь гладить по нити ткани, чтобы вещь не деформировалась.

Приступая к глажению, обязательно проверьте, не слишком ли раскален утюг. Если случится, что ткань под утюгом слегка подпалилась, тотчас же смочите это место перекисью водорода или чистой водой с добавлением буры. Потом вещь прополощите, высушите и прогладьте.

Если утюг пристает к белью во время глажения, протрите его навощенной тряпочкой. Где ее взять? Сложите тряпку в несколько раз, положите в нее кусочек воска и проведите по ней горячим утюгом. Потом еще раз проведите утюгом по чистой ткани перед тем, как гладить белье.

О том, о сем

● Платья коричневого, бежевого, кремового цветов, выстирав и прополоскав, можно опустить на несколько минут в раствор чайной заварки, только сначала нужно проверить на кончике пояса или оставшемся лоскутке, совпадают ли оттенки. Нужного можно достичь, изменяя крепость заварки.

● Ярко-красные и ярко-синие ткани дольше сохранят цвет, если при полоскании добавить в воду 1 ч. л. питьевой соды на литр воды.

● Чтобы освежить окраску черных тканей, добавьте в воду для последнего полоскания щепотку соли.

● Когда полощете красные и голубые ткани, подлейте уксус, розовые — нашатырный спирт. Краски лучше сохранят яркость.

● Вещи, вышитые цветными нитками, нужно перед стиркой замочить, добавив 2 ч. л. соли на литр воды, а затем стирать в мыльной, тоже подсоленной воде комнатной температуры. Их следует хорошо просушить и только потом прогладить с изнанки.

● Вы купили щетку для одежды или для обуви. Прежде чем обновить ее, положите минут на 10 в теплую соленую воду (2 ст. л. соли на 0,5 л воды) — это укрепит щетину, она не будет вылезать и ломаться.

● После стирки и полоскания кружевных занавесок добавьте к раствору синьки немного молока. От этого занавески приобретут свежий вид.

● Поношенные кружева и тюль можно обновить, если положить их между двумя слоями вощеной бумаги и прогладить горячим утюгом.

ШЕЙ, МОЯ ИГОЛОЧКА

Сколько нужно ткани?

ткань	размер	ширина ткани	расход ткани
Блузка с длинными рукавами			
х/б	164-92-100	100 см	2 м
		88 см	2,50 м
сорочечная	158-96-100	108 см	2,25 м
шелковая	164-92-100	142 см	1,60 м
шерстяная	158-96-104	150 см	1,50 м
Брюки женские			
шерстяная	158-96-104	140 см	1,20 м
х/б	164-92-100	80 см	2,40 м
Брюки мужские			
шерстяная	170-100-88	140 см	1,20 м
Комбинезон женский			
шерстяная	158-96-104	138 см	2,80 м
Комбинезон мужской			
плащевая или джинсовая ткань	176-92-96	140 см	2,60 м

Купальный костюм женский

х/б	164-92-96	80 см	1,5 м

Куртка женская

Ткань типа «болонья»	158-96-104	100 см	3 м (с капюшоном)
Плащевая ткань (клетчатая)	164-92-96	150 см	2,40 м (без капюшона)

Куртка мужская

шерстяная ткань (клетчатая)	176-100-92	140 см	2,30 м

Пальто женское свободной формы

шерстяная ткань	158-96-104	140 см	3,50 м (с капюшоном)

Платье

шерстяная ткань	158-96-104	150 см	2,80 м
		90 см	3,60 м
вельвет	164-92-96	100 см	3 м
шелковая	158-96-104	100 см	2,80 м

Рубашка мужская

смесовая	170-100-82-41	130 см	2,10 м

Сарафан

шерстяная	158-96-104	140 см	2,20 м
х/б	158-96-104	80 см	4,60 м

Халат

х/б	158-96-104	90 см	2,70 м (без рукавов)
махровая	158-96-104	140 см	2,80 м

Юбка

шерстяная	164-92-96	140 см	1,60 м (гофре-полусолнце)
	158-96-104	140 см	0,85 м (прямая)
плащевая (по косой нити)	164-92-100	140 см	1,80 м (юбка-брюки)

Не по размеру

Если вам понравилась какая-то модель, а выкройка не вашего размера, не отчаивайтесь: ее можно уменьшить или увеличить. Однако учтите, что при очень сложном фасоне изменение выкройки более чем на один размер может исказить модель. Выкройку же простой формы можно уменьшить на два размера и на столько же увеличить, то есть изменить на четыре размера.

Проведите вертикальные линии примерно посередине каждой детали выкройки. Разрежьте деталь по намеченной линии и раздвиньте на нужное расстояние (если вы увеличиваете ее) или заложите складки (если уменьшаете).

Лучше, конечно, вносить изменения в соответствии с вашими индивидуальными мерками, разделив разницу объемов на количество деталей, в простом случае — на четыре (две полочки и две половины спинки). А на стандартных выкройках при изменении ее на один размер ширина деталей меняется следующим образом:

0,3 см прибавляется или снимается по боковым швам;

0,8 см — на спинке;

0,9 см — на полочке;

0,6 см — на рукаве.

Контуры выкройки выровняйте.

Затем отложите по линии плечевого среза длину вашего плеча и исправьте линию проймы. От размера к размеру длина плечевого среза меняется на 2 см.

Внесите также исправления в линию горловины. При уменьшении выкройки вырезается меньше материала, при увеличении — вырез увеличивается, но чтобы не ошибиться, излишек материала лучше убрать на первой примерке.

Если на изделии есть нагрудная вытачка, измените ее раствор на 0,9 см. Вытачка на спинке не меняется.

На изогнутых краях, чтобы сохранить форму, проведите больше вспомогательных линий, чем на прямых. Например, на окате рукава сделайте три разреза, прибавьте 0,3 см по боковым швам и по 0,2 по вспомогательным линиям.

Ширину рукава можно изменить неравномерно, клинообразно раздвинув деталь или заложив косые складки.

Если на лифе есть кокетка, исправляйте ее отдельно, потом сложите две детали вместе и выровняйте линию проймы. Если кокетка сложной формы, также сделайте несколько разрезов, чтобы сохранить линию плеча.

Длина юбки обычно меняется по низу или по линии кокетки (от размера к размеру на 2 см), линия бедер перемещается на 0,5 см. В цельнокроеных изделиях линия талии и бедер переносится внутри детали без изменения общей длины, линия талии — на 1 см, бедра — на 1,5 см. Длину меняйте по низу изделия. Карманы переносятся на 1,2 см.

Длина рукава от роста к росту меняется на 2 см. Локтевая вытачка переносится на 1 см.

Вам к лицу

При выборе модели одежды важно учитывать телосложение, рост. Посмотрите на себя беспристрастно в зеркало и выберите тот фасон, что вам идет.

Полная фигура, нормальный рост. Нет оснований избегать каких-либо форм одежды. Нужно только не заправлять блузку, джемпер в юбку, брюки, не затягивать талию поясом, не делить одежду на «квадраты» верха и низа, выбирать такую длину одежды, при которой ясно читалась бы некоторая вытянутость по вертикали.

Пусть одежда будет чуть посвободнее.

Полная фигура, маленький рост. Чтобы уравновесить пропорции, лучше не членить одежду контрастными (по светлости и тону) цветами отдельных частей и деталей. Вертикаль должна преобладать и в силуэте, и в линиях композиции.

Фигура высокая, худая — идеал для художников-модельеров. Так что выбор огромен.

Маленький рост, пропорциональная фигура. Лучше избегать дробности в одежде и ее перегрузки деталями, украшениями, дополнениями.

Широкие бедра. Если не хотите их подчеркнуть, не затягивайте талию, не носите блузки, заправленные в юбки или брюки, выбирайте одежду с плавными линиями перехода форм от лифа к бедрам. Желатель-

но не носить слишком расширенных к низу юбок и, конечно, присборенных на талии или на бедрах форм.

Узкие бедра. Лучше выбрать модель с большими накладными карманами, горизонтальными выпуклыми рельефными узорами, цветными широкими полосами или крупным орнаментом.

Короткая талия. Не нужно ее акцентировать ни краем джемпера, жакета, ни контрастом цвета верхней и нижней частей одежды, ни затянутым пояском (хорошо в данном случае его носить на уровне бедер).

Длинная талия. Имеющим ее подойдут прекрасно широкие пояса и корсажи юбок или брюк. Кстати будет короткая или удлиненная юбка, если талия закрыта свободной формой одежды верха фигуры.

Полные ноги. Напомним: форма ног улучшается, если носить туфли на средних или высоких каблуках. Цветные, темные и рисунчатые чулки делают ноги стройнее. К полным ногам лучше подойдут открытая обувь или полусапожки. Если полные икры, то юбку желательно удлинить, если — щиколотки, то удлинять не стоит.

Слишком короткая шея. Не нужно подкладывать больших подплечиков. Воротники не должны быть высокими. Пойдут удлиненные вырезы — овальные, У-образные, но не поперечные «лодочки». Длинные висячие крупные серьги и клипсы надо исключить, так же, как и короткие крупные бусы, длинные и средние нити или цепочки будут лучше.

Длинная шея. Лучше носить вещи с цельновязаными воротниками, воротниками «стойка», «хомут», высоким воротником, как у свитера, сделать вырез «лодочкой» или — «под горлышко».

Широкая спина. Этот недостаток можно скрыть различными приемами вертикальных членений. На спине может быть продольная застежка на пуговицах или «молнии», два шва — рельефа, проходящие через середину лопаток, наконец, две половинки разных цветов.

Широкие прямые плечи. При этом советуем не слишком затягивать талию. Можно предпочесть реглан или втачной рукав цельнокроеному и рубашечному. Не носить подплечики и рукава с объемной насборенной верхней частью («головкой»). Лучше широкие

кокетки, чем узкие, высокие, как погоны. Слишком узкие внизу, а тем более по всей длине рукава, тоже будут лишь подчеркивать ширину плеч. Воротники не должны быть излишне маленькими и сжимающими шею.

Излишне покатые плечи. В этом случае необходимо начать с осанки — выпрямить спину, прямо держать голову, слегка поднять подбородок. Все остальное прямо противоположно тому, что рекомендуется в предыдущем пункте.

Сутуловатая спина — наиболее распространенный дефект многих фигур. Зрительно скрыть его можно кокеткой, вертикальным рельефным узором, продольными рельефами, соединяющими кокетку и низ модели, рукавом с погоном и смещением плечевого шва в сторону спинки на 1—1,5 см. Иногда плечевые швы переда вывязывают по прямой, а спинку укорачивают со стороны плеча настолько, насколько удлинили перед.

Слишком полная грудь будет казаться меньше за счет вертикальных рельефных узоров, отложных воротников, мысообразной горловины, застежки по середине переда.

На вкус и цвет

С точки зрения оптической физики в природе существует четыре чистых основных цвета: красный, зеленый, желтый и синий. Все многообразие оттенков получается смешением этих 4-х цветов с добавлением к ним черного и белого.

Родственными цветами считают те, которые в своем цветовом фоне содержат один общий основной цвет. Например, красновато-оранжевый цвет состоит из чистого красного и чистого желтого; сиреневый — из красного и синего. Эти два цвета — красновато-оранжевый и сиреневый — родственные (общий цвет — красный). Родственные цвета создают впечатление покоя, удовлетворения.

Контрастными цветами пользуются для составления композиции, стремящейся выразить динамику, драматизм (например: красно-оранжевый и сине-зеленый). Неумело подобранные контрастные цвета «убивают» друг друга.

Обычно при моделировании костюма исходят из

сочетания не более чем 4-х цветов, т. к. иначе композиция окажется дробной.

Считается, что блондинкам идут тона, полученные из смеси черного, коричневого и желтого (защитный, зеленый, табачно-коричневый), а из чистых цветов — многие оттенки красного, ярко-зеленые и др. Брюнеткам — тона, чуть затененные черным — чернично-синий и тона, близкие к белому — бледно-синие, перламутрово-бежевые, песочно-кремовые, идут светло-серые тона, для парадных платьев — черно-белые.

Свой стиль

В современной одежде используется в основном четыре стиля: классический, романтический, спортивный и фольклорный.

К классическому стилю относятся платья, костюмы, жилеты, джемперы и блузки умеренных объемов, в которых предпочтение отдается прямому силуэту. В качестве отделки — канты, тесьма, вышивка, аппликация.

Романтический стиль отличается всевозможными декоративными элементами. Для отделки используются ленты, канты, шитье, тесьма, вышивка, различные воланы, рюши, оборки. Основной силуэт — приталенный.

Спортивный стиль характерен для повседневной одежды. Он подчеркивается геометрическим рисунком полотна, асимметричной композицией, свободными формами. Отделка в виде цветных кантов, беек, некрупных эмблем, выполненных вышивкой, аппликацией.

Фольклорный стиль проявляется в основном в летней одежде для отдыха. Изделия выполняются из полотен-компаньонов контрастных структур, например, из жаккардовых и основовязаных.

О том, о сем

- Бумажная выкройка от частого употребления быстро рвется, выходит из строя. Лучше сделать выкройку из клеенки, например, детской. Она долговечна и удобна.
- Определяя размер прорезных и накладных карманов, не забывайте о пропорциях фигуры. Полным

большие карманы не рекомендуются — лучше среднего размера. Если живот сильно выступает вперед, карманы надо расположить ближе к бедрам. Высоким и худощавым пойдут большие квадратные карманы. Миниатюрная, изящная женщина может отделывать свою одежду небольшими карманами любого фасона.

* * *

● Перед вязанием новую шерсть надо обязательно постирать. После первой стирки она «садится», то есть теряет в весе несколько десятков граммов. Стирать пряжу надо в мотках, в негустой мыльной пене, теплой водой. Тереть мотки при стирке нельзя, надо их слегка сжимать руками.

● Чтобы при первой стирке закрепить цвет шерсти, следует развести в холодной воде столовый уксус и положить в нее простиранные и выполосканные мотки на 5—7 часов. Затем надо слегка отжать их руками, встряхнуть и подвесить на веревочку или положить на чистое полотенце. На ведро холодной воды требуется 6 ст. л. уксуса.

● Применяя при стирке моющее средство, надо строго соблюдать способ употребления и дозировку, указанные на этикетке. Излишнее количество их может обесцветить ткань или нитки и даже разрушить их.

● Чтобы светлые вязаные вещи не пожелтели, лучше всего хранить их в полиэтиленовом мешочке.

● Чтобы срезать пуговицы, не повредив ткань или вязку, надо между тканью и пуговицей вставить расческу, а затем лезвием бритвы отрезать нитки, держащие пуговицу.

● При вязании допускаются характерные ошибки. Чтобы их избежать, следует помнить:

— пройма на спине должна быть всегда выше (длиннее), чем на переде, хотя бы на 1—2 см; чем более сутула спина, тем выше должна быть пройма на спинке, иначе все изделия будут «убегать» назад;

— скосы плеча на переде и спинке иногда делают одинаковыми, хотя чтобы изделие хорошо сидело, скос плеча на переде должен быть на 1—2 см больше, чем на спинке; в противном случае плечевые швы будут «убегать» назад;

— если вырез горловины на спинке сделать слишком узким и мелким, то жакет или кофточка будут отходить от шеи, а все изделие будет «тянуть» назад.

● Несколько советов тем, кто пользуется услугами «черного рынка».

При покупке женских сапог в первую очередь обратите внимание на стельку. В «фирменных» сапогах она обязательно вынимается. Приклеенная стелька помогает кооператорам скрыть дефекты кустарного производства. Тщательно осмотрите каблук сапога. Настоящий «фирменный» сапог должен иметь литой каблук без всяких следов обработки. А набойка должна быть изготовлена непременно из того же материала, что и каблук. Кстати, ко всем «фирменным» сапогам положена дополнительная пара набоек.

При покупке плаща, пальто, куртки в первую очередь проверьте строчки. У «фирменных» вещей не бывает кривых, неровных строчек. Заодно проверьте наличие клейм (их обычно несколько штук — металлическая бляха, кожаная этикетка, матерчатая полоска). Смотрите, чтобы на всех клеймах стояло название одной и той же фирмы! Это правило распространяется также на пуговицы, клепки, кнопки. Закончив осмотр, встряхните будущую покупку. «Фирменные» кнопки и пуговицы никогда не гремят.

Покупая кожаную куртку, протрите пальцами кожу — бывшие в употреблении кожаные изделия натирают маслом для кожи, гуталином, кремом для обуви и т. п.

ВСЕ О МЕХЕ

По теплозащитным свойствам основные виды пушно-меховых полуфабрикатов можно разбить на следующие группы:

1-я (самый теплый мех) — песец, заяц-беляк;

2-я — лисица, соболь, бобр, куница, енот уссурийский;

3-я — белка, ондатра, колонок, норка, выдра, кролик, каракуль;

4-я — горностай, сурок, тарбаган, хорь, выхухоль;

5-я — крот, суслик, хомяк, жеребок, опоек.

По носкости наиболее прочен мех камчатского бобра и выдры. Если за единицу носкости, равную 100, принять носкость меха выдры, то другие виды мехов можно распределить примерно так:

выдра — 100
росомаха — 95
рысь — 40
хорь темный — 35

морской котик — 95
соболь — 80
норка — 70
белёк — 70
песец — 65
жеребок — 64
каракуль — 60
куница мягкая — 60
куница горная — 55
тюлень — 55
лисица — 50
опоек — 45
белка — 30
сурок — 27
колонок — 25
горностай — 25
суслик песчаник — 22
кошка — 17
кролик — 12
крот, суслик — 10
бурундук — 8
хомяк — 6
заяц — 5
крыса водяная — 5

Уход за мехом. Как и любая другая одежда, меховые изделия прежде всего должны быть чистыми. Их надо время от времени проветривать, выколачивать (с изнаночной стороны) несильными ударами — для этого обычно используют гибкие прутья или выбивалки. Лучше всего это делать в ясные морозные дни. Если пыли накопилось много, разложите шубу на тряпке или простыне мехом вниз и выбейте более энергично.

Сильно загрязненную меховую одежду чистят горячими отрубями. Отруби положите в кастрюлю, поставьте на огонь и мешайте, пока они прогреются (следите, чтобы не подгорели). Меховую вещь, разложенную на столе, посыпьте горячими отрубями, протрите рукой по направлению ворса и обратно. Затем мех встряхните и выколотите. Ворс расчешите гребнем или металлической щеткой. Вместо отрубей можно взять кукурузную муку крупного помола или подогретые опилки лиственной (не хвойной, смолистой) древесины. Цветной каракуль и мех зайца-беляка чистят также овсяной или ржаной мукой.

Белый мех хорошо чистить картофельной мукой или манной крупой. Пересыпав мех мукой или крупой, его легко трут руками, имитируя мытье. Если изделие сильно загрязнено, его чистят картофельной мукой, замешанной на бензине. Густую кашицу осторожно втирают в мех против волоса и легко протирают по волосу. Стряхнув загрязненный порошок, вещь осторожно выколачивают. Для полной очистки меха может потребоваться 2—3 обработки.

С помощью картофельной муки можно попытаться вернуть белизну загрязненной светлой овчине. Мех посыпают мукой и обильно опрыскивают из пульве-

ризатора теплым слабым раствором универсального стирального порошка или хозяйственного мыла высокого качества. Тестообразную массу размазывают руками и, когда она высохнет, счищают щеткой. (Возможно, что желаемый эффект будет достигнут и не с первой попытки).

Натуральный мех, пожелтевший от времени, можно отбелить перекисью водорода, добавив в него несколько капель нашатырного спирта.

Загрязненные вещи из каракуля сначала выбейте, а затем — для придания блеска — несколько раз протрите ладонью, слегка смоченной оливковым маслом.

Мех бобра, выдры, крота чистят сухим горячим песком. Мех раскладывают на столе, посыпают песком и протирают ладонью. Грязный песок стряхивают и подсыпают новый до тех пор, пока рука не будет оставаться чистой.

Изделия из козлика моют холодной мыльной водой, затем ополаскивают и сушат.

Пуховые шапочки и косынки чистят картофельной мукой, тальком или манной крупой. Можно чистить и так: развести крахмал до густоты сметаны и намазать его на шапочку. Когда масса высохнет, крахмал нужно стряхнуть.

Вещи из искусственного меха нельзя стирать, они могут непоправимо испортиться. В домашних условиях их надо чистить так, чтобы не намокла основа. Для этого в небольшом количестве теплой воды (35—45°) растворяют нейтральное моющее средство типа «Экстра», «Олан» из расчета 2—3 ложки на литр воды и взбивают пену. Затем, повесив изделие на плечики, аккуратно обрабатывают поверхность по направлению ворса, набирая на щетку пену. Остатки пены с ворса снимают отжатой почти досуха хлопчатобумажной тканью также по направлению ворса. После этого нужно еще хорошо протереть поверхность меха махровым полотенцем и затем повесить изделие сушиться. Когда мех полностью просохнет, его нужно тщательно расчесать, чтобы придать ворсу блеск, рассыпчатость, пышность. Если же вещь загрязнилась лишь местами, например, воротник, рукава, то можно почистить эти места тампоном, смоченным в бензине и почти досуха отжатым. Затем хорошо проветрить на воздухе.

Можно восстановить блеск потускневшего меха. Измельчите до порошкообразного состояния ядра грецких орехов, завяжите порошок в сложенную вдвое-втрое марлю и протрите этим тампоном мех по волосу. После того, как ореховое масло впитается, мех приобретает красивый стойкий блеск.

Для увеличения блеска мех протирают тряпочкой, смоченной глицерином или уксусом.

Удаление пятен. Пятна с меха удаляют, протирая ватным тампоном, смоченным специальным раствором. Вот два рецепта на выбор: равные части денатурированного спирта и аммиачной воды; одна часть аммиачной воды, 3 части поваренной соли и 50 частей воды. Протертый мех промокните чистым льняным полотенцем, выбейте и расчешите.

Жировые пятна удаляют, протирая мех в одном направлении тряпочкой, смоченной очищенным бензином или специальным пятновыводителем. Можно промывать пятна раствором порошка «Новость» или пеной от мыльной стружки. Раствор или пену втирают щеткой в мех, стараясь не увлажнять кожу. Потом место, где было пятно, промывают водой комнатной температуры. Мех высушивают, выколачивают прутиком или расчесывают.

Пятна от жира и пота можно вывести раствором нашатырного спирта и поваренной соли в воде (1 ч. л. спирта и 3 ч. л. соли на 0,5 л воды). Тряпкой, смоченной в жидкости, протирают загрязненное место.

Ремонт меха. Если мех смялся, протрите его влажной губкой, чтобы ворсинки намокли. Потом мех расчешите по направлению ворса и повесьте сохнуть. Когда высохнет, выбейте.

Если от неправильной сушки или по другой причине потеряла эластичность мездра, смочите ее раствором, содержащим 1 ст. л. уксусной эссенции и 50 г поваренной соли на литр воды, разомните и растяните в разных направлениях. Операцию повторите несколько раз с перерывами в 2—3 часа, после чего мех высушите, снова разомните и смажьте жировой эмульсией (к 100 г мыла, растворенного в небольшом количестве теплой воды, добавьте 100 г рыбьего жира, 15—20 капель нашатырного спирта и, перемешав, еще 1 л воды). Меховую вещь сложите пополам (мездра к мездре), выдержите в течение 3—4 часов, затем, развернув, высушите при комнатной температуре, разом-

ните и растяните в разных направлениях.

Небольшие разрывы меха, распоровшиеся швы зашейте со стороны мездры матовыми хлопчатобумажными нитками № 60—80 петельным швом, заправляя волос внутрь меха. Если зашивать приходится с лицевой стороны, аккуратно расчешите мех в месте разрыва и, придерживая волос, зашейте это место простым швом через край.

Хранение меха. Придя с улицы, сняв пальто и шапку, встряхните их — в какой-то степени это способствует очистке от пыли, смятый мех поднимется. Если вы побывали под дождем или снегом, сразу же стряхните с меха воду щеткой, затем повесьте одежду на плечики сушиться при комнатной температуре, подальше от нагревательных приборов. Когда мех высохнет, осторожно расчешите его не очень частой расческой или специальным металлическим ческом. С каракуля, смушки, мерлушки — то есть меха, имеющего завиток, — воду удаляют тряпкой. Мех не расчесывают, только слегка поколачивают с изнанки.

Прежде чем убрать меховые вещи на хранение, непременно просушите их, очистите от пыли. Вещи из особо ценных мехов сушат в помещении, на сквозняке; из менее ценных — на воздухе, но в тени. Имейте в виду, что белые и светлые меха при солнечном свете желтеют, а другие — на солнце выцветают. Меховые пальто рекомендуется хранить в шкафу, на плечиках, предварительно завернув в бумагу и зашив в ткань. Между бумагой и тканью положите высушенные корки апельсинов, табачные листья, листья герани. Лучше же всего повесить в шкафу пластину «Молемора» или несколько марлевых мешочков с таблетками «Антимоля», «Дезмоля». Что касается нафталина, то он лишь отпугивает бабочек моли, но не уничтожает ее гусениц, а они-то и «едят» наши вещи.

Меховые шапки, высушенные и вычищенные, заверните в бумагу и уложите в коробку с плотно закрывающимися крышками. На дно коробки положите завернутую в марлю таблетку «Антимоля» или «Дезмоля».

Раз в несколько месяцев или в полгода (в зависимости от средства, применяемого для защиты от моли) вынимайте меховые вещи из упаковки, просушивайте и проветривайте. А потом замените антимольную пластину или таблетки новыми.

ВАША ОБУВЬ

Размер обуви. Для определения размера кожаной обуви нужно измерить длину ступни в сантиметрах, полученное число разделить пополам и прибавить к длине, результат даст размер необходимой кожаной обуви. (Пример: длина ступни 26 см, 26:2=13, 26+13=39; значит, для данной ступни нужен размер 39).

Наименование	Номер кожаной обуви	Номер чулок и носков
Обувь мужская и для подростков	37—38	19
	39	21
	40—41	25
	42	27
	43—44	29
	45	31

Женская обувь	Номер кожаной обуви	Чулки обыкновенные	Чулки капрон (колготы)
	33	19	19
	34—35	21	21
	36	23	23
	37	25	25
	38	25	27
	39—40	27	29

Детская обувь	Номер обуви	Номера колготов
	17—18	12
	19—20	13
	21—22—23	14
	24—25—26	16
	27—28—29	18
	30—31—32—33	20
	34—35—36	22

Уход за обувью. Подбирайте кремы под цвет обуви. Бесцветный крем годится только для светлой обуви, темная — от него тускнеет. Если крем загустел, влейте немного скипидара.

Промокшую обувь смажьте касторовым маслом или глицерином и сушите на колодках. Но можно туго набить туфли или сапоги газетной бумагой. Бумага прекрасно впитывает влагу, и, если ее сменить несколько раз, обувь быстро высохнет.

Можно для сушки обуви воспользоваться пылесосом, для чего шланг без насадки вставляют в ботинок или туфлю. Бывают в продаже и специальные сушилки ПСО-1 или «Комфорт». Никогда не сушите ботинки возле огня, печки или радиатора.

Туфли, ботинки, сапоги не будут пропускать воду, если смазать кожу подошвы и швы льняным или касторовым маслом. Для этой же цели можно использовать смесь равных частей воска и бараньего жира. Хорошие результаты дает пропитка подметок горячей льняной олифой. Кстати, пропитка олифой позволяет устранить скрип обуви. В таком случае можно также втереть в кожу подошвы несколько капель растительного масла и выдержать 8—10 часов.

Обувь, предназначенную для носки во влажных условиях, в частности, юфтевую, следует регулярно смазывать жиром или касторовым маслом. Чем больше жира или масла втереть в кожу, тем мягче и водоупорнее она будет.

Поступающие в продажу кремы (смазки) для охотничьих и рыбацких сапог, грубой спортивной обуви содержат более 40 процентов жира. Смазка для сапог и юфтевой обуви «Мерилыви», «Смазка гидрофобная», крем для спортивной и рабочей обуви «Одолан», крем для спортивной обуви «Охотничий», крем «Рига» обеспечивают водонепроницаемость обуви, хорошо смягчают ее.

Существует старинный способ как сделать обувь непромокаемой. Растопляют на огне 1 фунт мыла и полфунта смолы. Теплую массу берут на кисточку и мажут ею обувь, чтобы придать обуви глянец, ее чистят щеткой и натирают равномерно воском и скипидаром, окрашенными сажей. От такой обработки кожа становится очень прочной.

Замша хорошо впитывает воду, а после высыхания приобретает прежние свойства. Однако она легко засаливается, лоснится. Для ухода за замшевой обувью выпускаются жидкое средство «Дезамц» и средство в аэрозольной упаковке «Велюр». Черную обувь можно «подкоптить» над горящей свечой.

Залоснившиеся места протрите мелкозернистой абразивной шкуркой, сухой поваренной солью или ученической резинкой, а затем очистите жесткой волосяной или резиновой щеткой. Можно попробовать и такой способ: протереть обувь тряпочкой, смоченной во-

дой с нашатырным спиртом, а затем уже шкуркой. Попробуйте поднять ворс на замше, подержав обувь над паром (не забудьте предварительно очистить ее от пыли). Жирные пятна можно удалить бензином.

Куртку или туфли из коричневой замши хорошо чистить щеткой, смоченной в кофейной гуще. Когда подсохнет, почистите еще раз сухой щеткой.

Если замша залоснилась, попробуйте снять блеск тряпкой, смоченной в горячей воде. Еще способ: посыпать тальком и через три часа вычистить жесткой щеткой. Если пятно не исчезнет, попробуйте применить кашицу из картофельной муки и бензина. И еще: протрите залоснившееся место ватным тампоном, смоченным в смеси нашатырного спирта и воды (1:3). После этого — чистой водой, а затем слабым уксусным раствором.

Лаковая пленка, покрывающая обувь, растягивается меньше, чем сама кожа. Со временем она приобретает некоторую жесткость, на ней появляются трещины. Предотвратить это явление нельзя, отдалить — можно. Смягчайте лаковую пленку, периодически протирая лоскутом, смоченным глицерином или вазелином. Помогает и касторовое масло. Вставляйте в туфли колодки, в крайнем случае набейте их мягкой бумагой. Потускневшие и загрязненные места можно очистить разрезанной пополам луковицей, после чего протереть поверхность мягкой тканью. Для чистки изделий из лаковой кожи выпускаются эмульсия «Ая» и «Средство для чистки лаковой обуви». Следует иметь в виду, что лак плохо пропускает воздух и влагу, поэтому лаковую обувь не рекомендуется носить летом. Однако и зимой от мороза лак становится хрупким.

Обувь с текстильным верхом мойте в мыльной воде с небольшим количеством нашатырного спирта (1 ч. л. на стакан воды), затем вытирайте тряпкой, смоченной в чистой воде.

Резиновую обувь оберегайте от бензина, керосина и различных масел. Мойте ее водой снаружи и изнутри. Стельки стирайте и не забывайте время от времени обрабатывать внутри раствором марганцовки или специальными дезинфицирующими аэрозолями.

Валенки и фетровые боты, если они очень грязные, предварительно вымойте (только учтите, что они

могут сесть), а высушив, почистите жесткой щеткой, пемзой или мелкозернистой шкуркой.

Лыжные ботинки смазывают мазью, приготовленной из смеси 3 ст. л. рыбьего жира и 1 ст. л. касторового масла. Мазь можно немного подогреть, тогда она лучше впитывается в кожу.

Туфли из выворотной кожи чистят резиновой щеткой; чтобы освежить цвет, время от времени вытирают ваткой, смоченной нашатырным спиртом, а когда высохнут — тонкой наждачной бумагой.

Светлая обувь требует бережного ухода. Не следует надевать ее в дождливую погоду, так как от сырости появляются возле подошвы темные полоски, которые трудно убираются. Загрязненную светлую обувь чистите бензином, к которому прибавьте немного порошка магнезии. Хорошо очищает светлую обувь молоко, смешанное с яичным белком. Для лета белые туфли очень удобны: они идут к любому наряду. Одно плохо — быстро пачкаются. Пыль прилипает к гуталину, застревает в складках кожи, и туфли выглядят старыми, неопрятными. Очистить их трудно. Но отмыть — можно. Поролоновую губку или мягкую щетку смочите в теплом растворе стирального порошка и слегка потрите. Теплой водой быстро смойте раствор, хорошо вытрите туфли чистой тряпкой. Дайте им высохнуть, намажьте бесцветным гуталином или жидкостью «Сочи». Пройдитесь по ним щеткой или бархоткой. Туфли будут как новые.

Для освежения светлой обуви можно пользоваться слабым мыльным раствором и бесцветным кремом.

Желтую, коричневую или красную кожаную обувь очищайте от пятен мылом и холодной водой. После этого хорошенько протрите сухой тряпкой. Застарелые и стойкие пятна, плесень счищают бензином, лимонным соком или луком, а потом, чтобы вернуть коже эластичность, смазывают бесцветным кремом.

Выведение пятен. Жирные пятна на кожаной обуви удаляйте содовым раствором (1 ч. л. соды на 1/2 стакана воды). Трите до тех пор, пока не образуется пена, потом снимите ее сухой мягкой тряпкой.

Плесень, появившуюся на обуви, можно очистить тряпкой, смоченной бензином. Время от времени для дезинфекции обувь целесообразно обрабатывать средством в аэрозольной упаковке типа «Тюльпан-74», препарат дезодорирует внутреннюю поверхность, пре-

дотвращает потливость ног и возникновение грибковых заболеваний. Можно продезинфицировать обувь, вложив в нее ватные тампоны, смоченные уксусной эссенцией, и поместив ее в герметичный полиэтиленовый мешок. Спустя 10—12 часов протрите ее изнутри тряпочкой, смоченной формалином, высушите и проветрите.

Новая обувь. Если новая обувь вызывает жжение — это ощущение знакомо многим, — протрите ее изнутри 3-процентным раствором уксуса.

Может случиться, что вы приобрели тесную обувь. Попытайтесь для начала растянуть ее, туго набив на ночь влажной газетной бумагой. Можно попробовать и другой способ: смочить внутреннюю поверхность обуви одеколоном, тотчас же надеть ее и смочить одеколоном верх. Если туфля или ботинок жмет в каком-то определенном месте, накапайте на это место воск или парафин с горящей свечи и подержите обувь несколько дней на колодке. Можно воспользоваться средством в аэрозольной упаковке «Разноска», жидкими препаратами «Растяжка» и «Разноска-2», спиртом, влажным мылом.

Старая обувь. Старую цветную обувь протрите мягкой тряпкой, смоченной скипидаром, в который добавьте несколько капель молока, — это заметно освежит ее, а затем нанесите на нее крем. Состарившиеся туфли или ботинки можно обновить, восстановить цвет или перекрасить в новый цвет с помощью «Нитрокраски для кожи» или средства в аэрозольной упаковке «Нитроэмаль для кожи». Сморщенную обувь, не бывшую долгое время в употреблении, смазывают касторовым маслом.

Хранение обуви. Перед тем, как уложить на хранение спортивную, как, впрочем, и любую другую сезонную обувь, не забудьте ее отремонтировать, предварительно очистив от грязи и пыли, набейте газетной бумагой и смажьте вазелином или растительным маслом.

В модельную обувь желательно вставить выпрямительные колодки, цветные туфли завернуть в белую мягкую бумагу или поместить в специально сшитый мешочек.

Зимние сапоги дольше сохранят свою первоначальную форму, если в голенище вставлять вырезанный из твердого картона вкладыш. Чтобы кожаные по-

дошвы ваших сапожек не скользили в гололед, время от времени проводите по ним грубой наждачной бумагой. Скрипучие подметки обуви немного смажьте льняным маслом.

А ЧТО НА ГОЛОВУ?

Примеряя шляпку, критически поглядите в зеркало, и не только на лицо, а осмотрите себя со всех сторон: соответствует ли шляпка вашему возрасту, подходит ли к вашей фигуре, форме лица, к оттенку кожи и цвету волос; к одежде, с которой вы будете ее носить.

Женщинам низкого роста не идут шляпы с большими полями. Но и маленькие шапочки не всегда хороши. Если, например, у вас полное круглое лицо, то вам нельзя носить маленькие, плотно прилегающие шляпы, прикрывающие лоб. Если же шляпка надевается немного набок и закрывает только часть лба, покупайте. Вам подойдут и высокие шляпы, они как бы удлиняют лицо.

При узком лице лучше носить шляпы, закрывающие лоб, причем такую шляпу не следует сдвигать на затылок: тогда она теряет свою прелесть.

При удлиненном носе рекомендуется шляпа, берет и т. д., повисающие над лбом, при вздернутом носе — открытая шляпа.

К крупному мужскому лицу с выдающимися скулами зимняя шапка рекомендуется из пушистого меха.

При бледном лице избегайте головных уборов нежных, пастельных тонов. В большинстве случаев блондинкам не идет желтый цвет и беж, им лучше выбирать, например, серый, синий, черный, красный, бирюзовый, коричневый, а если цвет лица яркий, то и зеленый.

Рыжеватым женщинам нужно избегать красных тонов. Их цвет — серый, зеленый, синий разных оттенков, а также кремовый и черный.

Темноволосые женщины могут носить шляпы любого цвета, конечно, учитывая цвет кожи и тип одежды.

Прическа должна гармонировать с фасоном шляпы. Если вам подошла шляпа, которая оставляет открытым затылок, нельзя носить гладко зачесанные книзу волосы. К такой шляпе подойдет большой пу-

чок или валик. Если же шляпа надевается на затылок, тогда лучше короткая стрижка.

Резинку от шляпы ни в коем случае нельзя носить под подбородком, ее надо убирать сзади под волосы.

Берет — очень удобный головной убор и всегда модный. Его могут носить все — и девушки, и пожилые женщины, низкие и высокие, полные и худые.

Чистка шляп. Соломенные шляпы моют в мыльной пене или со стиральным порошком. Мыть можно любую соломку, кроме нитяной. Выгоревшую шляпу из рисовой соломки можно выкрасить, не распаривая, высушить и отгладить. Гладят через мокрую тряпку: поля — на столе, головку — на штумпе. Цветную или черную соломенную шляпку, потерявшую блеск, нужно почистить щеткой и покрыть лаком. Можно отбелить, смочить 3-процентным раствором перекиси водорода, подсушить и разгладить горячим утюгом.

Шляпу из гладкого фетра чистят платяной щеткой, загрязненные места протирают ватой, обмакивая ее в сухую манную крупу. После чистки шляпу надо вытрясти и вычистить щеткой. Просаленные шляпы очищаются сухой ватой. Вытертые, лоснящиеся места на фетровой шляпе можно слегка протереть наждачной бумагой или пемзой, или насыпав на эти места мелкую соль, отруби, почистить их жесткой щеткой. Можно пользоваться нашатырным спиртом, разведенным пополам с водой. Засаленные места и жировые пятна можно протереть тряпочкой, смоченной бензином, а затем раствором нашатырного спирта.

Серые и бежевые фетровые шляпы, загрязненные потом и пылью, чистят так: 5 ст. л. уксуса смешивают с 5 ст. л. нашатырного спирта, к смеси прибавляют 1/2 ст. л. поваренной соли и размешивают, пока не растворится соль. В этом растворе смачивают белую тряпку и чистят загрязненные места. Затем вытирают сухой чистой тряпочкой.

Ворсовый фетр-велюр или замшу чистят только сухой ватой.

О ЗОЛОТЕ И НЕ ТОЛЬКО О НЕМ

В СССР с 1922 года для ювелирных изделий установлены следующие метрические пробы: для изделий из платины — 950-я; для изделий из золота — 375-я,

500-я, 583-я, 750-я и 958-я; из серебра — 750-я, 800-я, 875-я и 916-я.

Если на изделии стоит клеймо 583, это значит, изделие изготовлено из сплава золота, в котором на каждые 1000 весовых единиц сплава приходится 583 весовые единицы чистого золота и 417 весовых единиц других металлов.

Красивый внешний вид и ценность ювелирным изделиям придает не только оправа, но и самоцветные камни. Они условно делятся на драгоценные — бриллианты (ограненные алмазы), изумруды, сапфиры, рубины, александриты, жемчуг; полудрагоценные — аквамарины, альмандины, аметисты, бериллы, гранаты, горный хрусталь, гиацинты, лунные камни, опалы, топазы, турмалины, хризолиты; поделочные — авантюрины, агаты, лазуриты, малахиты, нефриты, родониты (орлецый), сердолики, халцедоны, яшмы, беломоречиты и др.

Броши. Девушке и молодой женщине рекомендуются броши небольших размеров с одним или несколькими однотипными камнями. Женщине среднего возраста, в зависимости от комплекции, — броши малых и средних размеров со светлыми и цветными прозрачными камнями. Для пожилого возраста предпочтительнее броши с крупными гладкими поделочными камнями темных расцветок — агатом, яшмой, малахитом, нефритом, родонитом, с янтарем медового и вишневого цвета.

Браслет обычно носят на правой руке за кистью, но браслет с часами — на левой. Браслет с камнями, а также из янтаря должен плотно облегать руку. Браслеты без камней, не имеющие по фасону выделяющегося центра, носят свободно около кисти руки.

Кольца обручиком носят на безымянном пальце правой руки, кольца с большим цветным камнем (весом свыше 10 карат) или фасонные крупной формы иногда носят на указательном пальце (правой или левой руки). На других пальцах, а также по 2 кольца на одном пальце, как правило, не носят.

Чистка изделий. Если блеск золотых изделий пропал, попробуйте промыть свои украшения в воде с нашатырным спиртом (6 капель на стакан воды), затем ополосните чистой водой и протрите фланелью. Или подержите их в подслащенной воде.

Золотое кольцо лучше снять тогда, когда приме-

няете косметику — особенно, если мази, кремы приготовлены на основе ртути и ее солей: ртуть не только изменяет цвет золота, оставляет на нем белые пятна, но и разрушает его. Кстати, пятна могут появиться и от йода. Их удаляют, опустив кольцо на 15—20 минут в раствор гипосульфита — средства, применяемого в фотографии (1 ч. л. на стакан воды). Затем промывают чистой водой и протирают фланелью.

Серебряные украшения быстро темнеют. Чтобы удалить налет, промойте кольцо или браслет в теплой мыльной воде, почистите мягкой тряпочкой, смоченной в смеси нашатырного спирта и зубного порошка или мела. Можно промыть их в теплой мыльной воде с нашатырным спиртом (1 ст. л. на литр воды), после чего ополоснуть и вытереть насухо. Или вместе с кусочками фольги опустить в воду, в которой варился картофель.

Старый жемчуг можно мыть так: положить его в тряпочку из тонкой льняной материи, посыпать его солью и завязать, потом мочить в тепловатой воде до тех пор, пока вся соль не растворится. Сушат его при обыкновенной комнатной температуре.

Чтобы на одежде не было темных пятен от модных недорогих украшений, покрасьте украшения с обратной стороны лаком для ногтей, который время от времени подновляйте.

«МЕЛОЧИ»

Чулки. Чтобы капроновые чулки или колготы служили дольше, купив их, прогладьте слегка нагретым утюгом, либо на несколько часов замочите их в воде с несколькими каплями глицерина.

Нейлоновые и капроновые чулки после стирки прополаскивайте в воде, куда добавлено немного квасцов (1 ч. л. на литр), тогда чулки будут дольше носиться. Чтобы удалить темные пятна и следы, оставленные на чулках ремешками туфель или стелькой, намыльте их, а через полчаса выстирайте.

Если у вас дома накопилось немало чулок-одиночек, подберите пары почти одинаковых — тонких или более плотных, с похожей формой пятки, пусть разного цвета. Это легко поправить. Покрасьте все чулки составом «Элегант». Содержимого пакета хватает на восемь капроновых чулок или четыре эластичных. Мо-

жете по вкусу менять интенсивность окраски: она зависит от продолжительности крашения.

Галстуки. Галстуки гладят так: вырезают из картона шаблон по форме галстука и вставляют его в галстук, гладят через влажную ткань слабо нагретым утюгом. Чистить галстуки лучше бензином.

Зонты. Зонтики можно чистить мягкой щеточкой, смоченной в спирте. Шелковые зонтики при сушке не должны быть раскрыты.

Грязный зонт отчистится раствором воды и нашатыря (на литр воды полстакана нашатырного спирта).

Перчатки. Лайковые перчатки — от белых до темных — все чистят бензином. Нужно вымыть хорошенько руки, надеть перчатки. В чашку или миску влить самого чистого бензина. Намочить им руки в перчатках и вытирать их, как обыкновенно моют руки мылом. Минуты через две взять чистенькую ветошь и вытирать ею перчатки, как вытирают руки полотенцем, пока они не высохнут.

Замшевые перчатки нужно вымыть в теплой мыльной воде, надев их на руки, вытереть насухо полотенцем, не выполаскивая от мыльной воды. Пусть досохнут на руках. Тогда снять, вытянуть, сложить под пресс. Или, вымыв на руках, снять, выкатать, потом расправить.

Мокрые от пота перчатки надо чистить сразу, иначе они станут твердыми и ломкими.

Если кожаные перчатки вам малы, заверните их на несколько минут во влажную ткань, после этого наденьте их на руки или на форму и высушите.



КУЛИНАРИЯ ДЛЯ ВСЕХ

МОЛОЧНАЯ КУХНЯ

Кроме материнского молока, которое трудно заменить в жизни новорожденного, главное значение для питания имеет коровье молоко, в меньшей степени — овечье и козье. С точки зрения рационального питания важнейшими компонентами молока являются белки (3,3%). Наибольшую долю составляет казеин, используемый при производстве творога и всех видов сыров. Этот молочный белок относится к ценнейшим белкам. По питательной ценности он превосходит не только растительные белки, но и белки мяса. Небольшого количества белков достаточно для дополнения остальных неполноценных белков, главным образом, растительных. Поэтому желательно использование молока при приготовлении картофельных, крупяных, бобовых и овощных блюд, блюд из соевой муки, с орехами и т. п.

Каши. Обычно их готовят «на глазок». Однако для того, чтобы «попасть в точку», рекомендуем соблюдать следующие пропорции.

Крупы (100 г)	Жидкости (г)	Соли (г)
Гречневая рассыпчатая	150	2,1
Гречневая вязкая	320	2,0
Пшенная рассыпчатая	180	2,5

Пшенная вязкая	320	2,0
Пшенная жидкая	420	2,5
Рисовая рассыпчатая	210	2,8
Рисовая вязкая	370	2,3
Рисовая жидкая	570	3,3
Перловая рассыпчатая	240	3,0
Перловая вязкая	370	2,3
Ячневая рассыпчатая	240	3,0
Ячневая вязкая	370	2,3
Манная вязкая	370	2,3
Манная жидкая	570	3,3
Овсяная (геркулес)	370	2,3

Несколько слов о манной каше. Правильно ее готовить так: варить на молоке, соблюдая пропорции. Молоко довести до кипения и в этот самый момент всыпать через сито манную крупу (для приготовления каши-крема крупа всыпается в холодное молоко). Варить одну-две минуты, все время интенсивно помешивая, а затем закрыть плотной крышкой кастрюлю и дать постоять 10—15 минут до ее полного разбухания. Вкус формируется, когда каша не кипит, не преет под крышкой, а когда она настаивается, «томится».

На пол-литра молока 100—120—150 г манной крупы.

Творог. Молоко наливают в кастрюлю и подогревают до 70—80°, затем добавляют кефир и огонь уменьшают. Через 10—15 минут, когда начнут образовываться творожные зерна, нагрев прекращают и смесь охлаждают.

Или делают на паровой бане таким образом: во внутреннюю кастрюлю наливают молоко, а во внешнюю — воду (на дно кастрюли с водой кладут марлю, кусок материи). Воду нагревают до кипения — и во внутреннюю кастрюлю с молоком добавляют кефир. Нагрев продолжают еще 10—15 минут до образования творожных зерен. Остужают до комнатной температуры и откидывают на сложенную вдвое марлю.

На две бутылки молока — 1 бутылка кефира.

Сырники. В протертый творог добавить сырое яйцо, сахарный песок, ванильный сахар, соль и пшеничную муку, все это перемешать до получения однородной массы. На посыпанном мукой столе разделать

сырники в форме круглых лепешок толщиной в 1,5 см. Обжарить их на масле с обеих сторон до образования румяной корочки, после чего поставить в жарочный шкаф на 5—6 минут. Готовые сырники положить на тарелочку, залить сметаной.

300 г творога, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 3 ст. л. сахарного песка, ванильного сахара на кончике ножа, 1 стакан сметаны, соль.

Запеканка из творога. В протертый творог добавить пшеничную муку или манную крупу, сахар, яйца, соль, ванилин или цедру, снятую теркой с лимона или апельсина, и все хорошо перемешать. Творожную массу сложить ровным слоем на противень, смазанный предварительно маслом и посыпанный молотыми сухарями. Поверхность массы разровнять, смазать яйцами, взбитыми со сметаной, и запечь в жарочном шкафу. Готовую запеканку нарезать на порционные куски квадратной или прямоугольной формы. Перед подачей запеканку полить сладким соусом из фруктов или сметаной.

135 г творога, 10 г крупы манной, 15 г сахара, 4 яйца, 5 г масла топленого, 5 г сухарей, 5 г сметаны, 0,02 г ванилина или 0,5 г цедры, 30 г соуса фруктового или сметаны.

Блинчики. Муку просеять, добавить соль, сахар пряности, яйцо и часть молока. Замесить тесто (вручную или с помощью миксера), оставить на 1/2 часа отстояться. Нагретую сковороду смазать растопленным жиром или растительным маслом, наливать на нее тонким слоем приготовленное тесто и обжарить блинчики с обеих сторон. До подачи держать блинчики на водяной бане, чтобы подать их горячими.

120—140 г муки, соль, 10 г сахара, щепотка лимонной цедры, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 яйцо, 1/4 л молока, 40 г жира.

Омлет натуральный. Яичную массу вылить на горячую сковороду со сливочным маслом и, помешивая, жарить на сильном огне. Как только масса сделается густой, помешивание прекратить, края омлета загнуть ножом с двух сторон к середине, придавая форму продолговатого пирожка. Когда нижняя сторона омлета поджарится, переложить его на подогретое блюдо или тарелку швом вниз, полить маслом и подать.

На 3 яйца — 45 г воды, молока или сливок, 15 г сливочного масла.

Коктейль. Основное в коктейле — хорошо смешать все составные части. Подходящий сосуд для этого высокий, конусообразной формы. Сначала в него наливают молоко (сливки), затем сироп и в последнюю очередь кладут мороженое.

Лучше всего взбивать коктейль миксером (устанавливая его на большие обороты). Время взбивания — примерно минута-полторы, чтобы масса получалась пышной и однородной. Готовый коктейль немедленно разливают в бокалы и подают. Все продукты обязательно берите охлажденными.

Коктейли молочные: 120 г молока, 30 г любого сиропа.

Коктейли молочные с мороженым: 100 г молока, 25 г мороженого, 25 г сиропа.

Коктейли десертные: 50 г мороженого, 10 г любого сиропа, 40 г плодово-ягодного напитка или сока, 50 г разных ягод и фруктов.

Фрукты (свежие или консервированные яблоки, груши, курага, изюм и другие) добавляют в готовый коктейль.

И еще несколько советов

Молоко очень быстро впитывает запахи, поэтому его надо хранить в посуде с закрытой крышкой.

● Дольше сохранить молоко в зимнее время можно так: перед кипячением в него добавить немного сахара (1/2 ст. л. на 1 л молока), а летом — соды (на кончике ножа).

● Молоко не прокиснет, если в него положить лист хрена. Другой способ хранения: посуду с молоком накройте крышкой, поставьте в кастрюлю, наполненную водой, накинув сверху салфетку или полотенце, погрузив его концы в воду.

● Молоко не убежит, если края кастрюли смазать жиром.

● Чтобы молоко быстрее вскипело, можно положить в него немного сахара.

● Чтобы вскипятить молоко без пенки, нужно, поставив кипятиться, почаще помешивать его, не давая образоваться пенке, а как только закипит, быстро ох-

ладить. Не давайте кипеть более трех минут — витамины лучше сохранятся.

● Молоко не пригорит, если его кипятить в кастрюле с толстым дном, предварительно ополоснув его водой.

● Если молоко все-таки пригорело, избавиться от неприятного запаха можно так: сразу же перелейте его в другую посуду, поставьте в таз с водой, добавьте в молоко щепотку соли и слегка взболтайте.

Сметана лучше взобьется, если положить в нее немного сырого белка.

Творог кислый можно отчасти «исправить». Заверните его в марлю, сложенную в 2—3 раза, сожмите в комок, концы марли туго закрутите, положите творог на доску, сверху накройте другой доской и под небольшим грузом оставьте на 2—3 часа.

● Очень кислый творог утратит кислоту и станет нежным, если смешать его с равным количеством свежего молока и оставить на час, затем, откинув на марлю, положенную в дуршлаг, дать молоку стечь, а творог положить под пресс.

Каши пригорают. Эмалированная посуда плохо очищается, эмаль трескается и может попасть в пищу.

● Манная каша будет нежной и без комков, если вы промоете крупу в нескольких водах.

● Если от завтрака осталась манная или пшенная каша, приготовьте из нее оладьи. В небольшом количестве теплого молока разведите 0,5 ст. л. сухих дрожжей, смешайте их с кашей и вбейте 1—3 яйца (в зависимости от количества каши). Дайте постоять этой массе в теплом месте 1—1,5 часа и затем, уже более не мешая, выпекайте оладьи. Если позволяет время, яйца в кашу вводите не целиком, а предварительно отделив желток от белка. Желтки положите в тесто одновременно с дрожжами, а белки — перед выпечкой, взбив предварительно в пену.

● Если оставшаяся манная каша очень загустела, тонким острым ножом нарежьте ее ломтиками, обжарьте их с двух сторон и подавайте в горячем виде, полив сметаной, смешанной с сахаром и молотой корицей.

● Рис плохо разваривается в молоке, поэтому при приготовлении молочной каши его предварительно отваривают до полуготовности в воде.

● Если при варке риса добавить в него немного уксуса, готовый рис приобретает белый цвет.

● Чтобы в рисе (муке) не заводились долгоносики и черви, в Южном Китае кладут в каждый мешок продукта 2—3 головки очищенного и разделенного на дольки чеснока (верхние покровы долек должны быть в целости, иначе чеснок загниет).

Яйцо весит 43 г, белок — 23, желток 20 г.

● Свежие яйца тонут при погружении в воду, а несвежие всплывают.

● Яйца не вытекут при варке, если их тупой конец проколоть иглой.

● Качество яиц можно проверить путем просмотра на свет. У испорченных яиц обнаруживаются темные пятна.

● Треснувшиеся яйца во время варки не вытекут, если подкислить уксусом воду.

● Яйца не следует взбивать в алюминиевой посуде, так как яичные белки при этом темнеют.

● Чтобы отделить белок от желтка, надо разбить яйцо над чистой воронкой: белок соскользнет вниз, желток останется в воронке. Воронку можно сделать и из бумаги.

● Если нужен только белок, а желток нужно сохранить на несколько дней, проткните яйцо толстой иглой с двух противоположных сторон. Белок вытечет, а желток останется в скорлупе.

● Белки или желтки яиц, не использованные сразу, останутся свежими, если их положить в чашку, залить холодной водой и поставить в холодное место.

● Если яйца варить на сильном огне, белок становится твердым, а желток — более мягким. А если варить на медленном огне, желток приобретает твердость, а белок остается рыхлым. Поэтому лучше варить яйца на умеренном огне.

● Вокруг желтка сваренного вкрутую яйца не получится темной полосы, если варить его только 5 минут, затем снять с огня и оставить в горячей воде еще минут на 10.

● Яйцо, которым вы собираетесь заправить готовый горячий суп, не свернется, если его взбить с небольшим количеством холодного молока.

● Чтобы яйца дольше оставались свежими, вынимайте из холодильника их столько, сколько вам не-

обходимо для готовки. Повторное охлаждение яиц отражается на их питательных качествах.

● Яичница, поджаренная на слабом огне, вкуснее той, что жарилась на сильном.

● Омлет будет пышным, если в него добавить немножко дрожжей.

● Взбивать белки и приготовлять молочные коктейли помогает обыкновенная маленькая дрель. В патрон этой дрели вставляется веничек, который буквально за две минуты можно сплести из гибкого одножильного электропровода. Служить такой веничек будет полгода. Три белка при помощи дрели взбиваются за 2—3 минуты.

Сыр хранят так. Каждый вид сыра отдельно заворачивают в полиэтиленовую пленку или кладут в сырницу. Сыр, оставленный в бумаге, в холодильнике, несмотря на низкую температуру, высыхает. В холодильнике сыр хранят в месте, наиболее удаленном от морозильника. Идеальная температура хранения 5—8°С. Если нет холодильника, сыр надо завернуть в смоченную соленой водой ткань. Помните: сыр не любит солнца. Сыр не высохнет, если положить рядом с ним кусочек сахара и накрыть крышкой.

● Твердый сыр можно хранить 7—10 дней. Мягкий — 2—3 дня.

● Пересохший сыр можно сделать мягким и свежим, подержав его в молоке.

● Чтобы понизить соленость брынзы, ее небольшими кусочками кладут в кипяченую воду или молоко комнатной температуры, выдерживают до 12 часов.

● Сыр подают на фарфоровых, фаянсовых, керамических или деревянных досках, предварительно нарезанным или куском четырехугольной формы. И в том, и в другом случае у каждой доски кладут нож специальной формы.

● Рокфор нужно нарезать не тонкими ломтиками, а кусочками.

● Сыр хорош с любым хлебом. Но знатоки рекомендуют для камамбера хрустящие хлебцы и крекер, для рассольного — армянский лаваш или черный хлеб, для любого сыра — нежирное печенье.

● Сыр часто подают к вину, они прекрасно дополняют друг друга. Однако к сыру хороши только слабоалкогольные сухие вина.

Рекомендации вин к сыру:

Сыры	Вина
Советский, швецарский и им подобные	Белые и красные столовые сухие марочные и ординарные, а также шампанское и игристое.
Голландский, угличский, степной	Легкие белые сухие столовые марочные и ординарные, хорошо сочетаются также более легкие красные (марочные и ординарные).
Костромской, пошехонский	Сухие красные марочные
Рокфор	Достаточно полные сухие столовые марочные, молодые ординарные красные. А также кахетинские вина.
Дорогобужский, латвийский, пикантный	Сухие столовые красные и белые (более полные).
Смоленский	Сухие столовые красные, достаточно полные (экстрактивные) марочные и ординарные.
Камамбер	Марочные с хорошо развитым ароматом и вкусом, красные сухие столовые, а также молодые ординарные красные.

СУПЫ

Первые блюда готовят на мясных, рыбных, грибных бульонах, на овощных, фруктово-ягодных отварах, на молоке, хлебном квасе. По способу приготовления они делятся на заправочные, пюреобразные и прозрачные, горячие и холодные. Наиболее распространены заправочные супы, в которые добавляются картофель, капуста, свекла, крупа, бобовые, коренья, мучные изделия.

Горячие супы

Овощи для супов очищают и нарезают кусочками. Если варят картофельный суп с крупой, то коренья нарезают мелкими кубиками, а для супа с верми-

шелью — соломкой. Капусту для щей обычно шинкуют.

Во многие заправочные супы кладут томат-пюре, а в сезон — свежие помидоры. Не кладут их в рассольник, зеленые щи и супы со щавелем, шпинатом.

Картофель и свежую капусту при варке супов закладывают в сыром виде. А вот коренья и лук сырыми класть не рекомендуется: во время варки из них улетучиваются ароматические и вкусовые вещества. Чтобы этого не случилось, нарезанные коренья и лук слегка обжаривают на разогретой с небольшим количеством жира сковороде. Суп, заправленный такими кореньями, приобретает присущий им аромат. Морковь, кроме того, окрашивает его в оранжевый цвет. Еще более яркая, аппетитная окраска получается, если жир прогреть с томатом-пюре.

Свеклу для борща также тушат для того, чтобы сохранить ее цвет. Иногда добавляют немного уксуса. Можно целые неочищенные, но хорошо вымытые корни свеклы испечь или отварить в небольшом количестве воды, а затем очистить, нарезать и положить в борщ.

Щи из квашеной капусты будут вкуснее, если предварительно ее немного потушить.

Крупы (кроме гречневой и манной), горох, фасоль перед закладкой в бульон перебирают и тщательно промывают. Для более быстрого разваривания перловую крупу и бобовые (горох, фасоль, чечевицу) следует замочить: перловку — на 2—3 часа, бобовые — на 4—6 часов. Лущеный (половинчатый) горох замачивать не следует.

Случается, суп с перловой крупой приобретает неприятный синеватый оттенок. Поэтому лучше отварить до готовности крупу отдельно, а потом ввести ее в суп.

Для лучшего сохранения витамина С овощи нужно закладывать в кипящий бульон (воду) и варить при слабом кипении, не допуская переваривания.

После трехчасового хранения щей или картофельного супа в них остается только половина того количества витамина С, которое было в момент окончания варки. Поэтому не стоит варить суп на два дня. Лучше приготовить бульон, на котором заваривать свежий суп.

Классический бульон. Бульон придумали францу-

зы. С тех пор он «завоевал» весь мир, правда, несколько видоизменившись, — на его основе стали готовить супы, борщи, солянки.

Овощи очистите и вымойте. Мясо промойте, нарежьте на куски. Тушку птицы опалите, отрубите головку и ножки, удалите зоб и пищевод, вырежьте анальное отверстие, удалите потроха. Промойте тушку теплой водой и разрежьте на 4 части.

Подготовленное мясо (тушку птицы) положите в кастрюлю, залейте 2,5 л холодной воды и доведите до кипения. Как только бульон закипит, снимите пену и положите морковь, корни петрушки и сельдерея, лук. Варить его надо на слабом огне до готовности (говядину — около двух с половиной часов, птицу — от 40 минут до полутора часов). В конце варки добавьте зелень и посолите.

Из готового бульона выньте мясо (птицу), процедите его через марлю и прокипятите.

Такой бульон — основа всех мясных супов и борщей.

600 г говяжьей или свиной грудинки (или 1 тушка птицы весом 1 кг), по 1 корню моркови и петрушки, 1 луковица, 0,5 корня сельдерея, зелень петрушки и укропа, соль.

Рассольник. С почек снять жир и пленки, разрезать каждую почку на 3—4 части, обмыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, вскипятить. Потом воду слить, почки еще раз обмыть, вновь залить холодной водой и поставить варить на 1—1,5 часа. Очищенные коренья и лук нашинковать в виде соломки и поджарить на масле в суповой кастрюле.

После этого кастрюлю снять с огня, положить в нее очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы и картофель, нарезанный брусочками, залить процеженным бульоном и на 25—30 минут поставить варить. За 5—10 минут до окончания варки в рассольник добавить (для остроты) процеженный огуречный рассол, нарезанный щавель (или салат) и соль.

При подаче к столу в рассольник положить почки, нарезанные ломтиками, сметану или сливки и молоко, нарезанную зелень петрушки или укроп.

Рассольник можно приготовить на мясном или курином бульоне и подать с куском телятины, баранины, курицы.

Вместо почек можно использовать потроха домашней птицы (гуся, утки, индейки, курицы), тщательно очищенные и нарезанные на части.

Рассольник готовят и на рыбном бульоне и подают с куском отварного судака или осетрины.

На 500 г говяжьих почек — 2 огурца, 2 веточки петрушки, 2 стебелька сельдерея, 1 головку репчатого лука, 4 картофелины, 2 ст. л. масла и 100 г щавеля или салата.

Лапша. Сварить мясной или куриный бульон. Очищенные коренья и лук нашинковать в виде соломки, слегка поджарить с жиром, положить в процеженный бульон, довести его до кипения, после чего всыпать лапшу или вермишель, добавить лавровый лист, перец, соль и варить суп 15—20 минут. Перед подачей к столу положить укроп или зелень петрушки.

Вместо лапши или вермишели в суп можно засыпать макароны, «ушки», «звездочки» и т. п.

Для приготовления домашней лапши 1 стакан муки высыпать на доску, сделать в муке углубление, отбить 1 яйцо, посолить и, понемногу подливая воду (около 1/4 стакана), замесить крутое тесто.

Тесто тонко раскатать, посыпать мукой и порезать полосками шириной 5—6 см. Полоски теста сложить примерно в 6 рядов и, мелко нашинковав, разложить на решето для просушки, после чего отсеять муку и засыпать лапшу в бульон.

На 500 г мяса — 150 г лапши или вермишели, по 1 шт. кореньев и лука, 2 ст. л. масла.

Суп гороховый. Сварить мясной бульон. Замоченный заранее горох положить в бульон и варить около 1,5 часа.

Промытые и очищенные коренья и лук нарезать мелкими кубиками, слегка поджарить на масле и за 15—20 минут до подачи на стол положить в суп, добавив соль.

Гороховый суп можно варить с ветчиной или копченой свиной грудинкой. Его хорошо подавать с гренками, приготовленными из белого хлеба, нарезанного кубиками и подсушенного.

На 500 г мяса — 250 г гороха, 200 г кореньев и лука, 2 ст. л. масла.

Солянка домашняя. Соленые помидоры, огурцы разрезать вдоль, удалить семечки, а у огурцов снять кожицу, нарезать тонкой соломкой и припустить. Лук

репчатый нарезать, спассеровать на масле, соединить с огурцами и все вместе потушить 5 минут.

В кипящий мясной бульон положить картофель, нарезанный дольками, и варить 15 минут. Когда картофель будет готов, добавить огурцы с луком и томатом, сосиски (сардельки), вареное мясо, почки, вареный язык, ветчину, довести до кипения и вкуса.

Подают со сметаной и зеленью.

На 600 г костей — 100 г сосисок, 150 г мяса говядины или свинины в готовом виде, 100 г языка отварного, 100 г почек, 100—150 г ветчины, 5 ст. л. масла, 4—5 луковиц, 6 шт. картофеля средней величины, 5 ст. л. томата-пюре, зелень, специи по вкусу, 1 стакан сметаны.

Суп с клецками. Кости разрубленные и промытые или мясо говяжье заливают холодной водой с расчетом получить 1,5 л бульона, доводят до кипения и варят на тихом огне. Мясо варят 2—2,5 часа, кости 3—4 часа, после чего бульон процеживают, кладут в него мелко нарезанные и слегка поджаренные в жире лук и коренья, кипятят 10—15 минут.

Столовой ложкой набирают тесто, затем второй ложкой, предварительно окунув ее в бульон, снимают с первой часть теста, опуская его в бульон, — так разделывают клецки. Дают им прокипеть 5—6 минут. При подаче на стол суп можно посыпать зеленью, давать с мясом или мясо использовать как второе блюдо.

Для приготовления блюда (из расчета для 4 человек) потребуется костей мясных 500 г или мяса говяжьего 400 г, 1 стакан муки пшеничной или 1/4 стакана крупы манной, 3 ст. л. масла животного, 2 яйца, 1 луковица, 60 г моркови (1 шт.), 30 г сельдерея и петрушки (1—2 шт.), 1 ч. л. соли, 5—6 зерен перца.

Приготовление клецек. 1 стакан воды вливают в кастрюлю, кладут 2 ст. л. масла, немного соли, дают закипеть, затем в воду засыпают муку или манную крупу, заваривают, тщательно размешивают, в заваренную массу разбивают 1 яйцо, хорошо размешивают, затем второе, и тесто готово для разделки.

Так же готовится суп с пельменями или фрикаделями.

Приготовление фрикаделей. 300 г мяса (мякоть) режут на кусочки, добавляют луковицу и вместе проворачивают 2 раза через мясорубку; кладут соль, пе-

рец по вкусу, 2—3 ст. л. воды тщательно размешивают и разделывают фрикадели в виде шариков (8—10 г штука). Разделанные фрикадели опускают в кипящий бульон, приготовленный так же, как и для клецек.

Суп грибной с крупой. Промытую перловую крупу залить 2—3 стаканами комнатной воды на 2 часа. Слив воду, положить крупу в приготовленный грибной бульон, добавив к нему мелко нашинкованные грибы, лавровый лист, перец, соль и варить до готовности. Перед подачей на стол суп посыпают мелко нашинкованной зеленью петрушки. Вместо перловой крупы можно положить в суп рис, пшено, манную крупу. Их не замачивать, а класть промытыми, кроме манной крупы, которую следует просеять.

На 50 г сухих белых грибов: 1 стакан крупы, 200 г кореньев (петрушки и моркови), 1 луковица, 2 ст. л. масла.

Молочный суп. Молочные супы приготавливают на молоке цельном или разбавленном водой, а также на сгущенном (без сахара) или сухом молоке.

В состав молочных супов входят рис, пшено, манная или перловая крупа, домашняя лапша, макаронные изделия, картофель и овощи.

Макаронные изделия и крупы из целых зерен плохо развариваются в молоке, поэтому их предварительно проваривают в течение 3—5 минут в воде.

Холодные супы

К холодным супам относятся различные супы на свекольном отваре с добавлением кваса (ботвиньи, холодные борщи). Они обладают нежным вкусом.

В окрошки добавляют высокопитательные продукты, богатые витаминами. Все продукты нарезают мелким кубиком, кладут в заготовленный квас, и наоборот, нарезанные овощи подают в салатнике, а заправленный квас подают отдельно в тарелке, миске.

Холодные супы готовят на хлебном квасе. Для хлебного кваса черный хлеб нарезают ломтиками и обжаривают до образования темно-коричневого цвета, затем заливают горячей водой (кипяченой 80°C) и настаивают в течение 4 часов, затем настой процеживают, добавляют сахар и дрожжи (предварительно

разведенные) и ставят в теплое место на 8 часов. Готовый квас процеживают и ставят на холод.

На 1 л кваса необходимо: 40 г ржаного хлеба, 1 ст. л. сахара, 1,5 г дрожжей, 6 стаканов воды.

Свекольник готовят на свекольном настое. Для него подготовленную и нарезанную свеклу заливают горячей водой, добавляют лимонную кислоту и варят в течение 10—15 минут (на 1 свеклу 2 стакана воды), затем охлаждают, процеживают и хранят в холодном месте до использования.

Окрошка овощная. Картофель и огурцы нарезать мелкими кубиками, мелко нашинковать лук. От яиц, сваренных вкрутую, отделить желток и растереть с горчицей, солью, сахаром и сметаной, белок мелко изрубить, все смешать и развести холодным квасом. При подаче на стол окрошку посыпать нарезанным укропом. Можно добавить кусочки говядины, баранины, телятины, при этом убавить соответственно количество овощей.

1,5 л кваса хлебного, 250 г картофеля, 150 г лука зеленого, 400 г огурцов свежих, 2 яйца, 3/4 стакана сметаны, 20 г сахара, 1/2 ч. л. горчицы готовой, 20 г укропа свежего, соль.

Свекольник. Готовую свеклу оставьте до охлаждения в посуде с отваром. Очистите. Нарежьте и сварите картофель. Свежие или соленые огурцы нарежьте кубиками, зеленый лук вымойте и нашинкуйте.

Свеклу и картофель с отваром, огурцы и лук залейте холодным хлебным квасом и прибавьте по вкусу соль и сахар. При подаче на стол в каждую тарелку положите половину крутого яйца, ложку сметаны, посыпьте зеленью укропа или петрушки.

На 500 г свеклы — 4—5 картофелин, 2—3 огурца, 100 г зеленого лука, 1,5—2 л хлебного кваса.

И еще несколько советов

● Чтобы бульон получился вкусным, следует начинать варить его на сильном огне, а когда закипит, огонь уменьшить.

● Петрушку, укроп, зеленый лук, чеснок надо класть в блюдо только перед подачей на стол, нельзя их кипятить — они очень быстро теряют свои запах и вкус.

● Нельзя класть лавровый лист в куриный бульон: теряется аромат.

● Чтобы получить ароматный и вкусный костный бульон, кости нужно мелко нарубить, поставить в духовку, прожарить, а затем залить холодной водой.

● В борщ для улучшения вкуса хорошо добавить сок, отжатый из сырой клюквы. Для этого ягоды предварительно обдают кипятком, разминают и процеживают. Борщ можно заправить и свекольным соком (консервированной маринованной свеклы). И клюква, и свекольный сок придают борщу привлекательный яркий цвет. После добавления соков борщ доводят до кипения.

● Хорошей приправой для многих супов, в состав которых входит томат-пюре, могут послужить консервы из маринованного сладкого перца (стручками или нарезанного кусочками) и готовая приправа «Лечо», содержащая и красный перец, и томат-пюре. Эти приправы (несколько ложек — по вкусу) нарезают, кладут в суп и проваривают его в течение 10—15 минут.

● Чтобы суп был гуще, можно заправить его смесью пшеничной муки со сливочным маслом. Для этого столовую ложку масла растирают с 1 ст. л. муки, разбавляют эту смесь 4 ст. л. охлажденного бульона, тщательно размешивают, чтобы не было комочков, а затем вливают в разогреваемый суп и проваривают 10—15 минут. Такой смесью можно заправлять многие супы, кроме крупяных и с макаронными изделиями.

● Если оказались горьковатыми щи из белокочанной капусты, нужно отделить густую часть щей от жидкой, развести густую бульоном или горячей водой, довести до кипения, заправить пассерованной и предварительно разведенной бульоном или водой пшеничной мукой, специями и проварить на слабом огне 5—10 минут.

● Если из-за недосмотра у рассольника недостаточно острый вкус, надо добавить в него предварительно процеженный и доведенный до кипения огуречный рассол. Или соленые огурцы очистить от кожицы и зерен, залить горячей водой, довести до кипения и проварить в течение 10—15 минут, а затем, процедив отвар, добавить его в рассольник.

● Если оказались пресными на вкус щи из щавеля и шпината, в них нужно добавить припущенного ща-

веля или немного лимонной кислоты. А если щи из квашеной капусты — то в них надо добавить рассол от сырой квашеной капусты, предварительно процедив его и доведя до кипения.

● Если пересолили суп, ни в коем случае нельзя подливать воду к супу в процессе варки, а тем более в конце ее — этим можно испортить блюдо окончательно. Куриные, мясные пересоленные супы исправляют, засыпав в них дополнительные порции пресной лапши, риса, картофеля (но не вермишели и макарон, уже посоленных на производстве!) или — в исключительных случаях — засыпав муку и затем осветлив бульон взбитым белком или мясным фаршем (оттяжкой) и процедив.

● Если пена бульона по недосмотру опустилась на дно, нужно влить в бульон стакан холодной воды, пена поднимется на поверхность и ее можно будет удалить.

● Никогда не оставляйте в готовом супе лавровый лист! Он хорош при варке, а потом лишь портит вкус. Зато толченый чеснок добавляйте в самом конце варки.

● Можно сделать бульон прозрачным, положив в кастрюлю хорошо вымытые скорлупки двух яиц (потом их, конечно, надо вынуть).

● Для осветления бульонов используют мясо, кости птицы и дичи, белок яйца, смесь моркови с яичными белками.

1). Для 1 л бульона берут 100 г моркови, полтора яйца. Очищенную морковь натирают на терке и добавляют взбитые белки яйца, смесь тщательно перемешивают.

2). Для приготовления оттяжки из мяса его пропускают через мясорубку, заливают холодной водой (150 г на 100 г мяса), добавляют соль и настаивают на холоде 1—2 часа. Затем в смесь добавляют взбитые яичные белки и перемешивают.

3). Для приготовления оттяжки из костей птицы кости измельчают, заливают водой (150 г на 100 г костей), добавляют соль и выдерживают на холоде, потом добавляют слегка взбитый белок и перемешивают (на 1000 г бульона 200 г костей).

Приготовленный бульон охлаждают до температуры 50—70°С, вводят подготовленную оттяжку, с поверхности бульона снимают жир и пену и варят буль-

он при слабом кипении 30 минут. После окончания варки бульон настаивают в течение получаса, снимают с поверхности жир и процеживают.

Костный бульон из говяжьих костей варят 3,5—4 часа, из свиных и бараньих — 2—3 часа.

Для приготовления мясокостного бульона кости заливают холодной водой, доводят до кипения при сильном нагреве и варят бульон при слабом кипении 2—2,5 часа, затем кладут куски мяса (до 1,5—2 кг), доводят быстро до кипения, снимают пену и варят при слабом кипении, периодически снимая жир. Продолжительность варки мяса 1,5—2 часа. Готовность мяса определяют прокалыванием поварской иглой: в сварившееся мясо игла входит свободно.

● Чтобы чистый бульон имел янтарный цвет, его подцвечивают разными способами:

— варят в бульоне, в отдельной кастрюле шелуху от 1 или 2 луковиц. Когда шелуха выварится, подливают этот отвар в общий бульон;

— 2 куска сахара истолочь, высыпать на чистую сковороду, смочить водой, поджечь докрасна, но чтобы не подгорел, развести 3 ложками воды, вскипятить, процедить в бульон. Подцвечивать бульон сахаром нужно перед подачей на стол;

— разрезать коренья и поджарить их на плите до темного цвета (только чтобы не подгорели).

МЯСНЫЕ БЛЮДА

Выбирая мясо, помните, что свежее мясо имеет эластичную ткань, поверхность его блестящая, запах свежий. Мясо молодых животных светлое, мелковолокнистое, мясо старых животных, в особенности говядины, темно-красное, даже синевато-фиолетовое, жир желтый.

Научитесь отличать молодую птицу от старой. У молодой птицы грудная кость мягкая, легко вдавливается, мясо желтоватое, у старой птицы грудная кость крепкая, цвет мяса сероватый. У молодых гусей клюв светло-желтый, перепонки на лапках мягкие, эластичные, у старых гусей клюв желто-оранжевый, вокруг глазного яблока желто-синие круги, перепонки на лапах покрыты роговым слоем.

Мясо для жарения или жаркого выбирайте менее

жирное, мелковолокнистое. Грубоволокнистое мясо и кости старого животного годятся для ароматного бульона. Для жаркого выбирайте кусок мяса от позвоночника, заднюю ногу и др.

Для жарения мяса слоями возьмите кусок мякоти от позвоночника, вырезку или мякоть задней ноги.

Для тушения и варки мяса пригодны передняя нога, грудинка, пашина.

Для котлет пойдут куски передней и задней ног, шея, обрезь, покромка, для супов — куски от шеи, грудинки, пашина, покромка.

На студень рекомендуется брать голову, ножки, голени, кусок от шеи.

Котлеты. Приготовить фарш, разделать из него котлеты продолговатой формы, обвалять в сухарях, после этого положить в разогретую сковороду с маслом и, обжарив одну сторону, перевернуть и жарить до готовности 8—10 минут. Для того, чтобы котлеты получились вкусными, нужно точно соблюдать рецептуру. Для котлет непригодно суповое мясо. Белый хлеб должен быть обязательно черствым — 25% по отношению к мясу. Воды — 25—30% к весу мяса. Более вкусные котлеты получаются, если воду заменить молоком. Хорошо добавить в котлеты немного сливочного масла или свиного жира. При жарке нужно накрывать сковороду крышкой.

На 500 г мяса — 125 г белого хлеба, 1/2 стакана сухарей, 3/4 стакана молока или воды и 2 ст. л. масла.

Котлеты отбивные. Корейку обмыть, очистить, нарезать котлеты (с реберной косточкой). Каждую котлету слегка отбить тяпкой, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять в сухарях. Котлеты положить на разогретую маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

На 500 г свиной или телячьей корейки — 1 яйцо, 1/2 стакана сухарей, 2 ст. л. масла.

Бефстроганов. Мясо (филейную часть) помыть, очистить от сухожилий, разрезать на небольшие ломтики, отбить их тяпкой или скалкой, после чего мелко нарезать соломкой. Очищенный и обмытый репчатый лук нашинковать и поджарить в масле. Когда лук обжарится, добавить нарезанное мясо, посыпанное солью и перцем, и жарить 5—6 минут, помешивая.

Затем мясо посыпать мукой, размешать и снова жарить 2—3 минуты и заправить соусом и солью по вкусу. После этого добавить сметану, размешать, проварить 2—3 минуты и заправить соусом «Южный».

На 500 г мяса — 3/4 стакана сметаны, 1 ст. л. соуса, 2 головки лука, 1 ст. л. муки и 3 ст. л. масла.

Жареная говядина. Мясо очистить от сухожилий и нарезать поперек волокон на ломтики толщиной 1—1,5 см. Филейные кусочки слегка отбить (спинные куски отбивать сильнее) и придать им ножом круглую (филе) или овальную (спинная часть) форму. Из филейной части готовят филе и лангет, из спинной — антрекот.

Подготовленное мясо быстро подрумянить в горячем жиру. Если сковорода и жир будут недостаточно разогреты и мяса на сковороде будет слишком много, то оно даст обильный сок, и в результате окажется безвкусным. Перевернув куски, посолите и поперчите обжаренную сторону и дайте мясу несколько минут дожариваться на слабом огне. Как только мясо будет готово, сразу же поставьте его на стол, иначе оно потеряет сочность. Предварительно подогрейте блюдо. Видов сервировки несколько: в соусе (коричневый винный или соус с эстрагоном), на поджаренных ломтиках белого хлеба; на поджаренных ломтиках белого хлеба с ветчиной или языком; с помидором, обжаренном в жиру; с грибами, тушенными в сливочном масле.

500 г мякоти говядины (филе или спинная часть), соль, перец, 400 г жира.

Бифштекс натуральный. Вкусный бифштекс можно приготовить только из очень хорошего мяса. Мясо нужно очистить от пленок, нарезать поперек волокон на куски толщиной около 2 см, слегка отбить и придать ножом округлую форму. Чтобы мясо стало нежнее, надо слегка смазать куски оливковым маслом и выставить на 30—50 минут на холод. Затем быстро обжарить в разогретом жиру на сковороде до образования коричневой корочки. Поперчив и посолив, несколько минут дожаривать на слабом огне.

Бифштекс приготовлен правильно, если он слегка пружинит при нажатии и остается чуть розоватым внутри. Наиболее сочным он бывает сразу же после жарки. Готовый бифштекс положить на блюдо или тарелку, сверху налить несколько ложек соуса, обра-

зовавшегося при жарении. Для приготовления соуса налить на сковороду, на которой жарили мясо, немного горячей воды, подогреть, процедить и заправить солью. Рядом с бифштексом положить наскобленный острым ножом или тертый хрен. На мясо можно положить различные гарниры: жареный лук, яичницу, зеленое масло (сливочное масло, смешанное с измельченной зеленью и приправами), жареную ветчину и яйца.

500 г говядины (филе или спинная часть), соль, перец, 1 ст. л. оливкового масла, 40 г жира, 30 г хрена.

Бифштекс рубленый. Очистить мясо от пленок и сухожилий и пропустить 2—3 раза через мясорубку. Если добавляется лук, то его можно пропустить через мясорубку, шпик пропустить через мясорубку, жир добавить в растопленном виде, но предварительно охладить. Фарш взбить с водой и жиром, разделать из него на сухой и посыпанной молотыми сухарями доске круглые бифштексы толщиной 1,5 см, которые обжарить до полной готовности в небольшом количестве жира с обеих сторон. Чтобы бифштексы лучше прожарились, их можно после окончания жарки на несколько минут поместить в духовку.

На гарнир можно подать отварной или жареный картофель, рис и тушеные или жареные овощи. Сверху бифштексы поливают соком, образовавшимся во время жарки. На каждый бифштекс можно положить яичницу-глазунью, горку жареного лука или тушеных овощей.

500 г хорошей говядины (мякоти), 60—70 г шпика или 50 г жира, 2—3 ст. л. воды или холодного бульона, 1 головка репчатого лука, соль, перец, мускат, 2—3 ст. л. молотых сухарей или муки, жир для жарки.

Шницель мясной. Мясо пропустить через мясорубку, добавить отварной рис, мелко нарубленный репчатый лук, яйцо сырое, соус «Южный», лимонную кислоту, соль, перец, мелко нарубленный чеснок и зелень. Массу перемешать, разделать в форме шницелей по 2 шт. на порцию, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон, после чего поставить на 3—4 минуты в духовой шкаф.

Подавать с рисом, полив томатным соусом и посыпав зеленью петрушки.

500 г мяса, 2 яйца, 1/2 стакана риса, 4 ч. л. соуса «Южный», 3 головки лука, 3 небольших зубчика чеснока, лимонная кислота на кончике ножа, полтора стакана соуса томатного.

Эскалоп из телятины. Мясо взять из спинной части телятины, нарезать и слегка отбить, придавая округлую форму, посолить, поперчить, положить на раскаленную сковороду и обжарить с обеих сторон. Одновременно обжарить до готовности репчатый лук и свежие грибы, затем влить туда вино и красный соус, прокипятить, заправить солью и перцем. Готовым соусом залить жареные куски телятины и довести до кипения.

Подавать с картофелем жареным, украсив зеленью.

500 г телятины, 4 ст. л. масла топленого, 4—5 головок лука, 2—3 гриба белых или шампиньонов, 4 ст. л. вина, полтора стакана соуса красного, соль, перец по вкусу, зелень.

Зразы отбивные из говядины. На тонко отбитые куски говядины положить начинку в форме маленьких колбасок и завернуть в мясо. Каждое изделие перевязать нитками, посолить, обжарить и тушить в бульоне 50—60 минут, затем нитки удалить, в бульон добавить томат-пюре, нашинкованные и поджаренные овощи, пассерованную пшеничную муку и кипятить 15—20 минут.

Залить этим соусом зразы и тушить их в закрытой посуде до готовности. Подавать с рассыпчатой кашей (гречневой) или жареным картофелем.

Для начинки репчатый лук спассеровать, смешать с сухарями, нашинкованными яйцами или с поджаренными белыми грибами, зеленью.

500 г мяса, 2 яйца, 2 гриба (средней величины), 2 головки лука.

Азу. Мясо нарезать брусочками длиной 3 см и толщиной 1 см, посыпать солью, перцем и обжарить в жире. Залить бульоном или водой, добавить обжаренный лук, томат-пюре и тушить до готовности. Затем бульон с мяса слить и приготовить из него соус. Этим соусом залить мясо, добавить соленые огурцы, нарезанные дольками, и растертый солью чеснок и тушить до готовности (5—10 минут).

При подаче посыпать зеленью. На гарнир дать картофель.

500 г мяса, 3 ст. л. жира, 3 ст. л. томата-пюре, 2—3 головки лука, 1 ч. л. пшеничной муки, один соленый огурец, 3—4 дольки чеснока, соль и перец по вкусу.

Тефтели. Фарш смешать с яйцом, размоченным в воде черствым белым хлебом, сметаной, рубленым луком и сельдью, размятым отварным картофелем и приправами и взбить до образования вязкой однородной массы. Смочив руки в холодной воде, разделать из фарша круглые гладкие шарики, положить их в слабо кипящий бульон или подсоленную воду и варить около 10 минут. Готовые тефтели выложить в миску, жидкость процедить, заправить и снова поставить вариться. Муку развести в небольшом количестве холодного бульона или сметаны, налить в отвар и варить несколько минут. Яичный желток добавить после окончания варки. Соусом полить тефтели, сверху посыпать зеленью. К тефтелям можно подавать картофельное пюро и салат из сырых овощей.

250 г фарша, 1 яйцо, 1 ст. л. молотых сухарей или 1 ломтик черствого белого хлеба, 3—4 ст. л. бульона или воды, 1—2 ст. л. сметаны, 1 головка лука, 1 ч. л. соли или половина маленькой сельди, 2 картофелины, соль, перец.

Соус: полтора-два стакана бульона или воды, соль, половина лаврового листа, 2 ч. л. муки, 1—2 ст. л. сметаны, 1 яичный желток, зелень.

Голубцы с фаршем. Из кочана вырезать кочерыжку, капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности (до полумягкости). Листья отделить, толстые стебли отрезать или отбить до толщины листа. Фарш смешать с сырым яичным желтком, сливками и рубленым луком, взбить, при необходимости добавить немного воды. Заправленный фарш разложить на 8—10 листьев капусты, листья свернуть. Обжарить голубцы на сковороде в жире, затем переложить их в огнеупорную форму или на противень. Смешать томатный сок с мукой, тмином и сметаной, посолить, поперчить и залить им голубцы. Запекать в духовке 30—35 минут при температуре 200°С. Сразу подать на стол.

Гарниром служит отварной картофель или картофельное пюре, соленые огурцы или салат из свеклы.

1 неплотный кочан капусты, 500 г фарша, 1 яичный желток, полстакана сливок, 1 головка лука, соль, перец, вода, 1 стакан томатного сока, 2 ч. л. муки, 1/2 ч. л. тмина, полстакана сметаны, 2 ст. л. жира.

Рагу из баранины с репчатым луком и картофелем. Мясо нарезать на кубики, положить в гусятницу, посыпать солью, перцем и кольцами репчатого лука. После этого залить горячей водой так, чтобы она едва покрывала мясо с луком. Варить под крышкой на слабом огне, пока мясо почти не будет готово. Затем положить нарезанный картофель, еще немного посолить, накрыть крышкой и варить до полной готовности.

Сервировать в гусятнице. Сверху посыпать зеленью. На гарнир подать кисло-сладкий салат.

500 г постной баранины, соль, перец, 1 лавровый лист, тимьян, 400 г репчатого лука, 1 кг картофеля, зелень.

Ассорти мясное. Лучше всего готовить ассорти из 5—6 видов мясных продуктов, конечно, можно и меньше.

Наиболее распространенное сочетание продуктов: говядина или телятина, язык отварной, колбаса двух видов, свинина жирная, куры отварные, рябчик, ветчина.

Мясные продукты нужно нарезать тонко и красиво, а куры и дичь нарубить так, чтобы были мякоть и косточка, все уложить на блюдо овальной формы, а по краям — овощи и зелень. Отдельно подать майонез с хреном.

Говядина, телятина, ветчина по 25 г, домашняя птица 40 г, рябчик 1/2 шт., язык 25 г.

И еще несколько советов

● Не начинайте готовить мясо, пока оно полностью не разморозится.

● Большие куски следует переворачивать для более ровного размораживания.

● Не солите мясо до окончания готовки, особенно плотные куски. Если посолить сырое мясо, поверхность его обезводится и станет жесткой.

● Вареное мясо будет сочным, если его большим куском положить в кипящую воду, а затем варить на слабом огне при едва заметном кипении бульона.

● Жесткое мясо станет мягче, если:

— кусочки отбить,

— смочить лимонным соком, дать ему впитаться, жарить на разогретой сковороде,

— на несколько часов смазать со всех сторон горчицей, а перед приготовлением промыть и слегка посолить.

● Мясо останется свежим 4—5 дней, если, обсушив, положить его в кастрюлю (эмалированную), залить простоквашей, сверху накрыть тарелкой, придавить грузом и поставить в прохладное место.

● При отсутствии холодильника свежее мясо можно сохранить в течение суток, если завернуть его в тонкую ткань, смоченную уксусом.

● Чтобы узнать, доброкачественное ли мясо, надо надавить на него пальцем. Если образующаяся ямка быстро выравнивается — значит, мясо доброкачественное. Доброкачественное мясо на разрезе почти сухое. Для определения запаха мяса нужно нагреть нож или вилку и проколоть мясо, если оно недоброкачественное, нож или вилка будет иметь неприятный запах.

● Если мясо имеет неприятный запах, нужно при его варке положить один-два кусочка древесного угля, которые поглотят запах. Или мясо нарезать на куски, вымыть тщательно в холодной воде, положить в кастрюлю с углем и залить холодной водой, чтобы она покрыла мясо. Через два-три часа уголь вынуть и мясо варить в той же воде. Или обмыть мясо тепловатой водой, натереть солью и перцем и опустить на четверть часа в воду с уксусом.

● Мясо молодых животных лучше использовать для жареных блюд, а старое — для варки и тушения.

● Мясо нужно всегда нарезать поперек волокон, тогда готовые куски будут красивыми.

● При жарении мяса в духовке его поливают только горячей водой или бульоном, холодная вода придает ему твердость.

● Чтобы жареное мясо было сочным, не подавайте его на стол тотчас же со сковороды, а подержите с четверть часа над кастрюлей с кипящей водой.

● Говяжье жаркое приобретает приятный вкус, если мясо за несколько часов до готовки смазать горчицей и так тушить.

● Отбивные котлеты и шницели получаются более мягкими, если за 1—2 часа до жарения их намазать смесью уксуса и растительного масла.

● Печенка становится очень вкусной, если, прежде чем жарить, подержать ее 2—3 часа в молоке. Печенку жарят несоленой, иначе она будет твердой.

● С печени легко снять пленку, если опустить ее на минуту в горячую воду.

● Если стала сухой и жесткой жареная печень, ее нужно залить сметанным или сметанным с луком соусом, довести до кипения и при слабом кипении тушить до тех пор, пока печень не станет мягкой. При подаче печень надо полить соусом, в котором она тушилась.

● Постное мясо шпигуют для повышения жирности. Брусочки шпика длиной 5—6 см и толщиной 0,5 см вводят в мясо шпиговкой или втыкают в проколы в мясе, сделанные острым ножом. Жирное мясо шпигуют для улучшения вкуса кусочками репчатого лука, петрушки, сельдерея, яблок или очищенными от косточек сливами.

● Отварная курица будет вкуснее, если, вынув из бульона, вы посолите ее, а затем положите в другую кастрюлю, накрыв крышкой или полотенцем.

● Если у говяжьих почек в соусе появился резкий неприятный запах, почки нужно отделить от соуса, промыть горячей водой, снова залить холодной водой и довести до кипения. Затем обжарить и соединить с вновь приготовленным соусом.

● Если пересолили азу или рагу, снять неприятное ощущение пересоленности можно, добавив в блюдо предварительно нарезанные и пассерованные свежие помидоры.

● Если пересолили мясо, нужно добавить в блюдо пресный мучной или масляный соус, который «забирает» в себя соль. К жареному мясу можно добавить сметану: для этого горячее пересоленное мясо кладут в посуду с холодной сметаной, остужают мясо и только потом нагревают (желательно на водяной бане).

● Пельмени и вареники варят в течение 4—6 минут в подсоленной воде. Готовность определяется по их появлении на поверхности воды. Так же определяется готовность лапши.

● Сосиски не лопаются при варке, если их проколоть вилкой перед тем, как опустить в воду.

● Некоторые сорта копченой колбасы довольно трудно очищаются от кожицы. Но если вы положите колбасу на полминуты в холодную воду, тогда очистить ее не составит никакого труда.

● У многих хозяек панировочные сухари вместо

того, чтобы покрывать мясо золотистой хрустящей корочкой, остаются попросту на сковородке. Дело в том, что эти хозяйки, очевидно, неправильно понимают, что такое панировка. Она состоит в следующем: сначала обваляйте мясо в муке, затем смажьте его взбитым яйцом и лишь после этого наступит очередь панировочных сухарей.

РЫБНЫЙ СТОЛ

Рыбу разделывают так: отрубают голову, отрезают плавники, перо хвоста, тщательно выскабливают внутренности. Так же тщательно вырезают все побуревшие или пожелтевшие места. Проверьте, не пахнет ли рыба ржавым, и в этом случае соскоблите весь жир, снимите кожу у толстокожих и бесчешуйных пород. Помните: от правильной, аккуратной разделки будет зависеть вкус приготовленного блюда.

Скумбрию вареную подают в горячем виде со сметанным или томатным соусом, в холодном виде под маринадом, используют для салатов.

Остроту и пикантный вкус скумбрии под маринадом придает добавка мелко натертого хрена.

Скумбрию под майонезом отваривают в кипящей на слабом огне подкисленной воде и оставляют в отваре на несколько часов.

Ставрида вкусна отварная, ее можно залить томатным маринадом. У ставриды мало костей, поэтому ее используют для ухи и солянки, тушеных блюд.

Путассу используют в отварном виде с отварным картофелем, для рыбного супа, в жареном виде под маринадом.

Хек можно использовать в диетическом и детском питании. Мясо хека содержит мало костей и подходит для приготовления котлет, галок и других изделий из фарша. Хек жарят, отваривают, а также готовят из него заливную рыбу.

Камбала, макрурус, сабля, морской карась, баттерфиш хороши в жареном виде.

Сельдь, сардины, салаку, сардинеллу — рыбу сельдевой породы можно жарить, но обязательно с большим количеством лука, укропа, лаврового листа и черного перца. Панируйте ее в муке, а не в сухарях, причем обваливая два-три и даже четыре раза, пока она не перестанет промокать.

Еще лучше делать рыбу, например, скумбрию и ставриду, запеченной в кляре — жидком тесте (смеси муки и яйца). Солите рыбу после панировки или прямо на сковородке.

Наиболее вкусны кушанья из морской рыбы — отварная рыба и запеченные рыбные фарши. Отваривайте рыбу в эмалированной посуде, в кипящей воде с морковью, луком, черным перцем и лавровым листом. Рыбу режьте кусками толщиной 2—3 см, вода в кастрюльке должна тонким слоем покрывать ее. От длительной варки рыба, подобно яйцу, становится жесткой и невкусной. Лучшее время — 7—8 минут.

Рыбу для фарша не пропускайте через мясорубку, а нарубите ее ножом из нержавеющей стали, залейте яйцом, перемешайте, добавьте моркови, натертой на мелкой терке, немного мелко нарезанного лука и пряностей (перец, лавровый лист, укроп). Сложите хорошо размешанную массу в глубокую сковородку и полейте подсолнечным маслом, после чего плотно закройте крышкой и поставьте на 30—45 минут в духовой шкаф.

Для супа избегайте брать костлявые породы рыб. У наваги, крупной трески снимите кожу (навага, кстати, напрасно отвергается как суповая рыба, вкус у нее не хуже, чем у трески, если суп заправить сливочным маслом), в воду засыпайте картошку и крупу одновременно, а через 20 минут после закипания — рыбу. Пока варится рыба, поджарьте лук на сливочном масле до золотистого цвета. Заправьте луком и парой лавровых листьев. Суп готов, когда рыба легко отстает от костей, соль кладите одновременно с луком.

К рыбе — соус

Белый. Поджаренную на сливочном масле муку разведите не очень горячим рыбным бульоном (1/3 бульона, предназначенного для приготовления соуса) и размешайте так, чтобы получилась однородная масса без комков. Помешивая, добавьте остальной бульон и варите 20—25 минут, удаляя пену. Готовый соус посолите и процедите.

Луковый. Обжарьте в масле 150 г мелко нарезанного лука, добавьте 2 ст. л. муки и, помешивая, медленно влейте четверть стакана молока. Варите 15 минут, затем процедите. Подавайте соус горячим.

Майонез чуть ли не самая популярная и любимая заправка. Можно его приготовить дома. Но необходимо помнить, что желтки и растительное масло должны быть хорошо охлажденными до и во время приготовления, растительное масло требуется рафинированное, очищенное, предпочтительнее оливковое, «скручивать» массу необходимо лишь в одну сторону — даже пол-оборота в другую испортит готовый соус, он «отмаслится». Поэтому лучше не пользоваться миксером, а крутить массу вручную веселкой, как крем, и непрерывно.

Итак, в посуду выпустим три сырых яичных желтка, очень тщательно отделенных от белков, добавим 1/2 ч. л. соли и горчицу на кончике ножа, хорошо размешаем веселкой. Затем, мешая, вольем тонкой струйкой немного растительного масла (примерно 30—40 г) и полностью соединим его с желтками. Не переставая крутить массу, соединяйте с ней таким же образом небольшими порциями все масло (350 г). Массу периодически охлаждаем (можно поставить в посуду со льдом или холодной водой, не переставая помешивать).

Соус на этой стадии должен получиться густым и хорошо держаться на веселке. Добавим 50 г 3-процентного уксуса и вновь размешаем, от этого майонез сделается светлее и нежнее по консистенции.

Зеленый гарнир. Оригинальные гарниры к жареной рыбе получаются из зелени петрушки, укропа и сельдерея: зеленое масло, зеленые сухари и жареная зелень. Для приготовления гарнира «зеленые сухари» надо крупно измельченные сухари обжарить вместе с зеленью. Если обжарить зеленые веточки укропа, петрушки или сельдерея, получится гарнир «жареная зелень». «Зеленое масло» — это мятое сливочное масло с мелко нарезанной зеленью.

И еще несколько советов

● Рыбу важно размораживать полностью, чтобы дальнейшее приготовление проходило равномерно. Рыбу положите в стеклянную или какую-либо другую посуду, прикройте пленкой.

● Оттаявшей рыбе дайте постоять, чтобы она полностью разморозилась. Большие куски можно подер-

жать под холодной водой для окончательного оттаивания.

● Готовьте рыбу в закрытой посуде, чтобы не испарялась влага, меньше ушло времени на приготовление.

● Для равномерного приготовления большие, толстые куски нужно класть по краям.

● Всегда готовьте рыбу в последнюю очередь. Ее не следует подогревать вторично, как другие продукты, так как она быстро пережаривается.

● В рецептах один сорт рыбы можно легко заменить другим. Например, палтус, окунь, камбала взаимозаменяемы. Вместо филе используйте рыбные палочки.

● Вкуснее мелкая рыба. Чем крупнее рыба, тем жестче ее мясо.

● Морская рыба станет еще вкусней, если за 15—20 минут до жарения ее сбрызнуть лимонным соком. При отваривании рыбу рекомендуется опускать в кипящую воду, тогда она сохранит сочность и нежный вкус.

При варке куски рыбы не будут терять формы, если на них сделать 2—3 неглубоких поперечных разреза.

● Океаническая рыба получается особенно вкусной при отваривании ее в огуречном рассоле.

● Чтобы узнать, доброкачественная ли рыба, ее опускают в таз с водой. При погружении в воду свежая рыба тонет. Или обратите внимание на жабры. Если жабры красные, то рыба свежая. Если очень темные или бледные — не свежая.

● Чтобы легко очистить рыбу от чешуи, ее погружают на несколько минут в кипящую, затем в холодную воду.

● Мороженая рыба лучше сохраняет питательные вещества, если ее оттаивать в холодной подсоленной воде.

● Рыба не будет развариваться, если ее посолить за 10—11 минут до варки.

● Рыба не будет пахнуть тиной, если ее вымыть в крепком холодном растворе соли или за час до варки положить в воду с уксусом (2 ст. л. на литр воды).

● Чтобы рыба хорошо подрумянилась, надо перед жаркой вытереть ее полотенцем.

● Вся крупная рыба варится в холодной воде.

● Для жирных рыб лучше применять соусы, обладающие кисловатым привкусом, — с уксусом, лимонным соком, вином. Они смягчают вкус жира.

● Рыбные продукты хорошо гарнировать кусочками лимона, помидора, специями.

● Если пересолили рыбу, ошибку исправляют таким способом: пресный мучной соус, несоленое картофельное пюре, сметану в смеси с большим количеством пряных трав (укропом, петрушкой), луком слегка тушат вместе с пересоленной рыбой. Однако этот способ неэффективен, если рыба очень сильно пересолена. Это связано с рыхлой структурой рыбного филе: соль быстро проникает во всю его толщину.

● Устрицы, рыбу и раков при малейшем сомнении в свежести нужно выбрасывать без всякого сожаления.

● Раков надо варить только живыми. Если после варки шейка у рака не подвернута, а распущена, есть его нельзя, у вареного живым рака шейка всегда подвернута внутрь.

● Если вам посчастливилось приобрести икру осетровых («черную») или икру дальневосточных лососей («красную»), несколько слов о том, как ее хранить и подавать к столу.

Икра осетровых зернистая от светло- до темно-серой окраски. Наиболее крупная — белужья, среднего размера — осетровая, мелкая — икра шипа или севрюги. Икру надо хранить на холоде, но не допускать замерзания (до —4°). Желательно подавать к столу охлажденной (на льду), отдельно к ней — мелко нарезанный зеленый лук и дольки лимона.

Икра осетровая паюсная еще более питательная, чем зернистая. Хранят на холоде, в темном месте, плотно уложенной в банку; при хранении в чашке или стакане икру надо разровнять сверху, чтобы устранить образование подсушенной корочки, плотно прижать листком пергамента, смоченного растительным маслом.

Икра лососевых (икра горбуши) наименее крупная, желтовато-розового цвета; икра кеты с более крупными зернами, янтарно-розового цвета; икра нерки, чавычи, кижуча — ярко- или малиново-красная, обычно имеет горьковатый привкус. Хранят так же, как паюсную икру.

● Рыбный и луковый запах с котла и сковороды можно удалить, если на горячую поверхность насыпать увлажненные листочки спитого чая.

Рыбный запах со сковородок, кастрюль и столовых приборов исчезает, если протереть их чуть подогретой солью и сполоснуть.

Чтобы разделочная деревянная доска не пропахла рыбой, перед разделкой рыбы протрите доску кусочком лимона или смочите уксусом. Эти средства хороши и для того, чтобы руки не пахли рыбой.

ЗЕЛЕНЫЙ СТОЛ

Чтобы питание отвечало требованиям нашего организма, свежие овощи и плоды всегда должны быть в меню. Зеленым салатом желательно сопровождать мясные или рыбные блюда, фрукты подавать в конце обеда. Чтобы сохранить побольше витаминов в салатах, необходимо соблюдать следующие условия:

— брать столько овощей, сколько необходимо для одного обеда, — хранить готовые салаты нельзя;

— овощи очищать и измельчать перед самой подачей на стол; измельчать нержавеющими ножами, машинами, терками;

— измельченные овощи сразу заливать растительным маслом или кислым соком, пюре, сметаной — кислота стабилизирует витамин С.

Салаты

Из свежей капусты. Можно готовить в сочетании с разными овощами: морковью (тертой на терке), луком (мелко нарезанным), яблоками (тертыми на терке), хреном (мелко натертым), кислой капустой, свеклой (отварной, тертой на терке), сельдереем (свежим или слегка обваренным, тертым на терке), зеленью петрушки, укропом, зеленым луком (мелко нарезанным). Заправить растительным маслом, лимонным соком, сметаной или майонезом.

Из моркови. Несколько вариантов: морковь+свежая капуста, клюква, сметана; морковь+сельдерей, свежие или кислые огурцы, лук, сметана; морковь+брусничный или клюквенный джем; морковь+брюква и сметана; морковь+тертый хрен с уксусом,

сметана; морковь+орехи, сахар, лимонный сок, листки мяты и растительное масло; морковь+яблоки, жареные овсяные хлопья, взбитые сливки или сладкое сгущенное молоко; морковь+яблоки, мед, лимонная корочка и сок; морковь+яблочное пюре; морковь+яблоки и сметана; морковь+сухофрукты, сваренные в сиропе, лимонный сок.

Из свеклы (лучше всего вареной). К свекле можно добавить: яблоки; сметану и хрен; грибы и сметану; отварную фасоль, сметану и лук; яблоки, мед, лимонный сок, чеснок и растительное масло и т. д.

Из перца. В салат могут входить квашеные огурцы, лук, стручковая фасоль, растительное масло. Можно готовить его также с чесноком, хреном, вареной фасолью, сметаной.

Из редьки. К редьке можно добавить морковь, сметану, зелень; соленые огурцы, лук, сметану; стручки зеленого перца, томатный соус, сметану; соленые грибы, лук, сметану.

Из яблок. Нарезанные или натертые яблоки сбрызнуть кислым соком или раствором лимонной кислоты, чтобы не потемнели. Добавить следующие сочетания продуктов на выбор: лук, сельдерей; тыкву или грушу, зелень; орехи, морковь; айву, сельдерей; орехи; лук; зелень, сметану или майонез.

Заготовка впрок

Компот. Его можно готовить без сахара — никакого консервирующего действия сахар в компотах не оказывает. Но компот, приготовленный с заливкой водой, бывает излишне кислым. Поэтому лучше сразу залить плоды консервированным сиропом.

В банке с компотами плоды должны занимать 2/3 объема, а сироп — 1/3. Чем кислее ягоды, тем больше сахара должно быть в приготовленном сиропе. На одну пол-литровую банку нужно 200 см^3 сиропа.

Сироп готовят так: воду нагревают в кастрюле, добавляют сахар и продолжают нагревать, помешивая, до полного растворения сахара, затем доводят до кипения. Сироп процеживают и горячим заливают в банки, предварительно простерилизованные.

Требуемая концентрация сиропа, в %	Количество сахара на 1 л воды		Количество получаемого сиропа
	граммы	объем	
20	250	1 тонкий стакан+ 2 ст. ложки	1,150
30	430	1 пол-литровая банка	1,250
40	670	3 тонких стакана	1,400
50	1000	5 тонких стаканов	1,600
60	1500	2 литровые банки	1,900
65	1860	2 литровые банки+ 2 тонких стакана	2,150

Стерилизуют таким образом: на дно кастрюли кладут плотную хлопчатобумажную ткань в 2—3 слоя, иначе можно побить банки. Когда вода закипит, огонь убавляют. Жестяные крышки перед укупоркой ошпаривают кипятком. Банки с продуктами ставят на дно кастрюли так, чтобы кипящая вода едва не достигала горловины, но ни в коем случае не попала внутрь. Через определенное время банки вынимают из воды, быстро закатывают и переворачивают вверх дном. Можно банку с готовым продуктом не стерилизовать, а после закатки перевернуть вверх дном и накрыть теплыми вещами (в таком состоянии держать сутки).

Наименование компота	Сироп	Тепловая обработка
Малиновый	55%	Стерилизация — 8 мин.
Земляничный	65%	Пастеризация — 15—20 мин.
Черносмородиновый	60%	Пастеризация — 13—18 мин. (пол-литровые), 20 мин. (литровые)
Красносмородиновый	40%	Пастеризация — 5 мин.
Крыжовниковый	50—60%	Стерилизация — 15—20 мин. (пол-литровые)
Черничный, голубичный, брусничный, ежевичный	30—40%	Стерилизация — 13—18 мин. (пол-литровые), 20 мин. (литровые)
Вишневый	на 3 кг вишни 1,5 л воды	Стерилизация — 5 мин.
Вишневый без косточек	на 3 кг вишни 1 кг сахара	Пастеризация — 18 мин.

Варенье. Лучший способ приготовления варенья — многократная, или ступенчатая варка. Подготовленные

плоды залить сахарным сиропом и выдержать 4—12 часов, затем медленно нагреть, довести до кипения, кипятить 5—7 минут, снять с огня и вновь выдержать 3—4 часа с тем, чтобы они хорошо пропитались сиропом. Снова довести до кипения, охладить, выдержать 4—8 часов и, наконец, варить окончательно. При такой технологии плоды не развариваются, варенье получается прозрачным.

На каждый килограмм ягод следует брать не менее 1 кг сахара.

Общие принципы при варке варенья таковы:

1. Ягоды и фрукты надо готовить перед варкой с такой же тщательностью, как если бы вы собирались стерилизовать их, как компоты.

2. Лучше всего варить варенье в медном тазу, медь отлично проводит тепло.

3. Чем тверже плоды, тем дольше их надо варить. А сироп обязательно фильтровать.

4. Добросовестно заготовленное варенье хранится долго, больше года, если банки держать в темном прохладном месте.

Готовность варенья можно узнать по следующим признакам:

1. Взять ложкой варенье и капнуть его на сухую фарфоровую тарелку. Если капля не расходится, значит, варенье готово.

2. Взять с ложки варенье двумя пальцами, пальцы сжать друг к другу и раздвинуть. Если сироп тянется, значит, варенье готово.

3. Готовое варенье образует на поверхности пленку.

Засолка огурцов. Выбрать по размеру огурцы, приготовить чеснок, корень хрена, перец горький стручковый, эстрагон, укроп, лист дубовый, лист смородины. На дно тары положить пряности, затем рядами — огурцы, через два—три ряда снова специи. Верхний слой закрыть пряностями, залить 7% раствором поваренной соли, закатать крышкой и поставить в холодное место.

На ведро воды 50 г укропа, 5 г эстрагона, 1/2 стручка красного перца, 1 головка чеснока, 1/2 корня хрена.

Маринование огурцов. Лучше всего брать средние по размеру плотные огурцы. На дно тары кладут

пряности (лавровый лист, стручок красного перца, 5 шт. гвоздики и 3 зерна черного и душистого перца). Огурцы укладывают плотно в банки и заливают маринадной заливкой. В пол-литровую банку входит 350 г огурцов и 150 г маринадной заливки.

Для острых маринадов на 1 л маринадной заливки берут 500 г уксуса (6%-го), 400 г воды, 80 г сахара, 35 г соли, 4 г зелени петрушки, 3 г эстрагона, 3 г укропа, 2 лаврового листа, 7 г чеснока, 2 г хрена, 2 г листа смородины. Все пряности укладывают в банку вперемежку с огурцами, а сахар, соль и уксусную кислоту используют для заливки. Заливка обязательно должна покрывать огурцы. Закатав крышкой, банки стерилизуют в кипящей воде 5—7 минут (пол-литровые и литровые), 15 минут (двухлитровые). После стерилизации банки охлаждают в холодной воде.

Засолка помидоров. Помидоры можно солить бурыми и спелыми, переспевшие — для засолки не годятся. На дно посуды кладутся специи: листья укропа, черной смородины, чеснока (по желанию), затем — помидоры. Когда тара наполнится, ее нужно слегка стряхнуть для того, чтобы помидоры плотно улеглись. Затем залить рассолом (вода кипяченая). Помидоры будут готовы через 35—40 дней.

На ведро (12 литров) 700—800 г соли.

Консервирование помидоров. Если готовят консервы без кожицы, то после промывания помидоры бланшируют паром 1—2 минуты и быстро охлаждают водой. На кожице появляются трещины, и она легко снимается. Овощи кладут в банки и заливают рассолом (на 1 л воды 1 ст. л. соли; рассол кипятят и процеживают через марлю). На дно банки кладут пряности, как для огурцов.

Стерилизуют в кипящей воде пол-литровые банки 25 минут, литровые — 35 минут. Затем герметически укупоривают, переворачивают и охлаждают.

Если томаты консервируют с кожицей, бланшировать их не надо.

Квашение капусты. Нашинкованную капусту, по возможности однородную по размеру (от 3 до 5 мм), укладывают в чаны или бочку. При квашении в чаны на дно укладывают слой чистых капустных листьев, затем слой нашинкованной капусты, который по-

сыпают заранее подготовленной солью и приправами, перемешивают и утрамбовывают. В таком же порядке укладывают второй слой, третий и т. д. Верхние слои уложить в виде конуса высотой над верхним краем 30—40 см. Верхний слой капусты закрывают слоем цельных листьев, поверх которого кладут деревянный круг с грузом из чисто вымытых камней.

На 100 кг капусты — 2—2,5 кг соли, 3 кг моркови, можно яблоки, клюкву или бруснику (5% к весу капусты), лавровый лист — 30 г. Через 2—3 недели капуста готова к употреблению.

Засолка грибов. Для засолки используют в основном пластинчатые грибы — рыжики, грузди, волнушки, белянки, черные грузди, лисички, опенки, сыроежки. Грибы, содержащие жгуче-едкий сок, перед засолкой отмачивают два-три дня, дважды в день меняя воду.

Холодный способ засолки. Хорошо промытые грибы укладывают слоями шляпками вниз в деревянные кадки, эмалированную или фаянсовую посуду. Каждый слой пересыпают пищевой солью. На 1 кг грибов берут 50—60 г соли, для рыжиков достаточно 40 г. Можно добавить и специи — по два-три лавровых листа и черной смородины, две горошины душистого перца. Сверху надо положить гнет, например, хорошо вымытый и ошпаренный кипятком камень. Нельзя класть кирпич (рассол замутнеет) и металлические предметы (они ржавеют). Тяжесть гнета должна быть такой, чтобы под его давлением через два-три дня из грибов выделился сок и закрыл их полностью. Если этого не произойдет, груз следует увеличить. Употреблять в пищу засоленные таким образом грибы можно через 40—45 дней.

Горячий способ засолки. Грибы опускают в кастрюлю с кипящей водой (на 1 кг грибов полстакана воды и 2 ст. л. соли). Когда выделившийся из них сок закипит, снимают пену, добавляют специи (один лавровый лист, два листа черной смородины, три горошины душистого перца) и варят 10—15 минут. Сваренные и остывшие грибы перекладывают вместе с рассолом в фаянсовые или деревянные бочонки (только не осиновые) или в эмалированную кастрюлю. Сверху кладут деревянный кружок с гру-

зом так, чтобы рассол покрыл грибы. Через 25—30 дней они готовы.

Хранить соленые грибы в прохладном месте практически можно всю зиму.

Маринование грибов. Для маринования лучше брать белые, подберезовики, подосиновики, маслята, годятся также опенки, лисички, сыроежки. Крупные разрезают на две-четыре части, мелкие не режут.

В эмалированную кастрюлю наливают немного воды, добавляют соль и столовый уксус (на 1 кг грибов берут полстакана воды, 1 ст. л. соли и полстакана уксуса). Когда вода закипит, в нее кладут подготовленные грибы. По мере нагревания они начинают выделять сок, покрывающий их полностью. Как только сок закипит, в кастрюлю высыпают 1 ч. л. сахара и специи — четыре-пять горошин душистого перца, по 2 шт. гвоздики, корицы, лаврового листа. Чтобы грибы сохранили естественную окраску, можно добавить на кончике ножа лимонную кислоту.

Варят грибы 25—30 минут, за это время они постепенно опускаются на дно. Затем их вынимают шумовкой, откидывают на дуршлаг, чтобы они остыли, перекладывают в прокипяченные стеклянные банки и заливают охлажденным маринадом, который во время варки становится прозрачным. Банки закрывают пергаментной бумагой, завязывают шпагатом и ставят в холодильник или погреб. Есть эти грибы можно через несколько дней, а длительность их хранения — примерно полтора-два месяца, в погребе на льду — до трех месяцев.

И еще несколько советов

Картофель не потемнеет, если хранить его в воде, но лишь в течение короткого времени, так как из наружных слоев в воду переходят азотистые вещества и сахар, разрушается витамин С.

● Чтобы картофель обжарился быстрее, опустите его сырым на несколько минут в горячую воду.

● Жареный картофель получится хрустящим, если соблюсти следующие условия: жир на сковороде должен хорошо разогреться, картофель предварительно просушить в полотенце, а солить его, когда он будет почти готов.

● Быстро и просто можно приготовить картофель-фри. Нарезать картофель тонкими ломтиками, положить в горячий жир и жарить короткое время. Промокнуть бумажным полотенцем, посолить и поперчить.

● Для жарки во фритюре можно использовать обычную кастрюлю. Чтобы определить температуру масла, опустите в него черенок деревянной ложки. При правильной температуре на нем образуются пузырьки.

● Если надо сварить картофель побыстрее, положите в кипящую воду столовую ложку маргарина.

● Отварной картофель получится вкуснее, если при варке добавить немного укропа.

● Если картофель варится «в мундире», проколите кожицу в нескольких местах — он не рассыплется.

● Картофель для салата нужно варить в воде с небольшим количеством уксуса. В этом случае он не темнеет.

● Для измельчения вареного картофеля лучше использовать не мясорубку, а волосяное сито.

● При варке картофель кладут в кастрюлю и заливают кипящей водой уровнем не выше 1 см над клубнями. Учтите: чем больше наливаете воды, тем больше питательных веществ в ней растворится. При погружении очищенного картофеля в холодную воду при варке теряется часть витамина С, в кипяток — всего 7 процентов. Если начнете варить картошку «в мундире» в холодной воде, она потеряет часть витамина С, а в кипящей — потери практически не будет. И, наконец, идеальный способ максимально сохранить этот витамин — варить картофель на пару.

● Не пренебрегайте лежалым картофелем, даже если он пророс и сморщился. Прежде чем варить его, удалите глазки и подержите в холодной воде. Шкурку срезайте потолще (во время хранения под ней скапливается вредное вещество соланин) и варите клубни не целыми, а разрезав на куски, опуская в кипящую подсоленную воду. Отвар обязательно слейте. Но сильно проросший, позеленевший картофель лучше в пищу не употреблять.

● Старый картофель не варят «в мундире», только очищенным. Чтобы он был вкуснее, положите в воду 2—3 дольки чеснока и лавровый лист.

● Молодой картофель всегда опускают в кипящую воду.

● Чтобы быстрее очистить отваренный в кожуре картофель, его погружают на 1—2 минуты в холодную воду.

● Картофель плохо разваривается в кислой среде, поэтому в супы его следует закладывать до томата.

● Нужно сварить промерзший картофель. Опустите его на минуту в холодную воду, а потом в кипяток, куда, кроме ложки соли, добавлена и ложка уксуса.

● Воду, в которой варился картофель, многие хозяйки выливают, хотя она содержит много ценных веществ. Картофельный отвар хорошо добавлять в любой суп на мясном бульоне или в уху, только следует помнить о том, что в этом случае лучше предварительно не солить.

● Неиспользованный очищенный и нарезанный сырой картофель сохранится лучше, если обильно посыпать его мукой.

Овощи лучше отварить в эмалированной посуде. Посуду с отколовшейся эмалью для этой цели использовать нельзя.

● Овощи опускайте в кипящую воду и варите под крышкой.

● Сырые овощи лучше резать на пластмассовой или фарфоровой дощечке — деревянная впитывает сок. Если же у вас деревянная, то как следует ухаживайте за ней: после употребления ополаскивайте кипятком или хотя бы раз в неделю посыпайте солью и протирайте поролоновой губкой. Если доска стала неровной — протрите ее наждачной бумагой.

● Около 70 процентов витаминов теряется, когда варят овощи в соленой воде. Поэтому лучше солить их перед самым окончанием варки.

● Если замороженные овощи перед варкой не размораживать, а опускать прямо в кипяток, то они будут вкусней и витамины сохранятся лучше.

Свекла сохранит цвет, если при варке и тушении в воду добавить уксус или лимонный сок.

● В отличие от других овощей свеклу варят в воде без соли.

● Вареная свекла получится более сочной и вкус-

ной, если варить ее в кожуре, не срезая корешков и остатков стеблей.

● Нарезанную свеклу, прежде чем соединять с другими овощами в винегрете, смажьте растительным маслом. Блюдо будет красивее.

● Не выливайте воду, в которой варилась очищенная свекла. Отварите в ней рис, он приобретает в ней красивый красный цвет. Ее можно добавлять в картофельное пюре вместо молока. Особенно эффектно выглядит блюдо, на котором уложены рядом горками обычное пюре и пюре, подкрашенное свекольным отваром, а сверху воткнуты веточки петрушки.

Фасоль при варке не потемнеет, если варить ее в открытой кастрюле.

Капуста. При ее варке нужно накрыть кастрюлю тряпкой, смоченной уксусом, а сверху — крышкой. Тогда вы избавитесь от неприятного запаха.

● Иногда цветная капуста после варки приобретает желтоватый или даже сероватый оттенок. Чтобы она была белой, положите в воду, в которой варится капуста, ломтик лимона. Не варите капусту в жестяных и алюминиевых кастрюлях, это также портит ее цвет. Лучше варить в эмалированной посуде.

● Квашеную капусту промывают только холодной водой, применение теплой и горячей воды резко ухудшает ее качество.

● Кочаны свежей капусты хорошо сохранятся, если их плотно завернуть в газетную бумагу и положить на небольшом расстоянии друг от друга в сухом прохладном месте. Со временем потемневшую или влажную бумагу снять, кочаны очистить от верхних листьев и снова завернуть в свежую бумагу.

Брюква под влиянием тепловой обработки приобретает специфический запах, поэтому в овощные супы ее следует добавлять немного.

● Не храните вареную брюкву свыше трех часов, так как после этого срока в ней почти полностью разрушается витамин С.

● В сыром виде брюква и репа горчат. Чтобы удалить горечь, их перед готовкой предварительно обдают кипятком.

● Репу и брюкву варят в подсоленной воде (10 г соли на один литр воды).

● При обработке овощей, особенно картофеля,

репы и брюквы, следует пользоваться ножом из нержавеющей стали, так как витамин С разрушается от прикосновения с железом.

Редька теряет едкий вкус и неприятный запах, если ее настрогать и несколько раз промыть в холодной воде. Кстати, учтите: белая редька конической формы самая острая на вкус, а круглая черная бывает сладкой.

Редиска не сморщится и сохранится несколько дней свежей, если ее завернуть в мокрое полотенце или положить в полиэтиленовый мешок.

● Самый вкусный редис розово-красный с белым кончиком.

Листья хрена, добавленные при засолке овощей и грибов, придают им упругость, защищают от плесени, сохраняют рассол прозрачным.

Корни хрена быстро высыхают, становятся вялыми. Перед тем как чистить, подержите их в воде.

● Самый вкусный хрен имеет довольно толстый (2—3 см) и длинный (20—25 см) корень. Поверхность его ровная и светлая, а мякоть — белая.

● Чтобы натертый хрен не потемнел, сбрызните его лимонным соком или уксусом и хорошенько перемешайте.

● Тертый хрен можно заправить сметаной или соком свеклы. Многие любят добавлять сахар и чуть-чуть уксуса.

Огурцы дольше сохраняют свежесть, если их корешки держать в воде.

● Ошпаривание свежих огурцов перед засолкой способствует сохранению их зеленой окраски.

● Чтобы соленые огурцы не заплесневели, надо при засолке положить в посуду холщовый мешочек с зернами черного перца (50 г на ведро рассола), а когда огурцы будут готовы, доставать их не рукой, а обязательно чисто вымытой ложкой или вилкой.

● Если пленку плесени с поверхности рассола не снять, огурцы быстро размягчаются и приобретают неприятный вкус и запах.

● Если на поверхность рассола посыпать немного сухого порошка горчицы, плесень развиваться не будет.

● Если на соленьях появилась плесень, тщательно соберите ее, стенки сосуда протрите чистым поло-

тенцем, прибавьте немного соли и перемешивайте рассол несколько раз в течение 4—5 дней.

● Обнаружив вздувшиеся крышки на банках с консервами из томатов (маринованные помидоры, томат-пюре, томат-паста), выложите содержимое в кастрюлю, хорошо проварите, добавив соли (10 процентов к весу продукта), переложите в чистые банки и снова укупорьте. Другие овощи и плоды тщательно промойте в соленой воде, сложите в чистые сухие банки и залейте свежим, более крепким маринадом.

Морковь. Очищенная морковь быстро вянет. В воде держать ее нельзя: разрушается витамин С, теряются минеральные соли. Лучше хранить очищенную морковь в посуде без воды, прикрыв сверху чистой влажной тканью не более 2—3 часов, разумеется.

● Наиболее сочна морковь с толстыми, недлинными корнеплодами. Из такой моркови получается хороший сок, ее кладут в салаты, используют сырой в качестве гарнира, а также маринуют. Морковь других сортов требует продолжительной тепловой обработки, поэтому ее рекомендуется тушить, отваривать, готовить из нее запеканки, котлеты, пудинги.

● Чтобы морковь не темнела, кожицу с нее надо снимать очень тонко, острым ножом.

● Часть витаминов разрушается от тепловой обработки. При варке морковь опускайте в воду, предварительно доведенную до кипения: в кипящей воде витамин С лучше сохранится.

● Особенно сильно разрушаются витамины, если готовят морковь в открытой посуде. Поэтому кастрюлю, в которой варятся или тушатся овощи, обязательно закрывайте крышкой. Важно еще, чтобы под закрытой крышкой оставалось как можно меньше свободного пространства.

● Позеленевшая головка моркови всегда горчит, при обработке непременно ее срезайте.

● Если пользуетесь сушеной морковью, ошпарьте ее кипятком и залейте теплой водой на один-два часа, чтобы морковь набухла. Варят морковь в той же воде, в которой она замачивалась, чтобы потеря питательных веществ была наименьшей.

● Морковь, помидоры лучше сохранят свой цвет, если потушить их под крышкой.

Тем, кто заготовляет на зиму овощи и фрукты, напоминаем:

● Продезинфицируйте подвал, для этого окурите его серой из расчета 50 г на 1 куб. метр воздуха.

● Фрукты и овощи храните в сухих, прохладных помещениях при температуре не выше +8 и не ниже 0 градусов.

● Картофель должен быть сухим: чтобы он не загнил, на пол постелите солому, прикройте и сверху соломой или рогожей.

● Морковь, сельдерей, репу, свеклу хранят в сухом песке.

● Капусту, связав по два кочана, развешивают кочерыжками вверх в сухом, прохладном подвале. Выкапывая капусту, не отрубайте кочерыжку — корни должны быть длинными.

● Тыква любит тепло — от +1 до +14 градусов. Если в подвале холодно, накройте тыкву соломой.

● Баклажаны оберните газетой и храните в ящиках. В золе или толченых углях они сохранятся еще дольше.

● Зеленые помидоры, уложенные в плоские ящики, хранятся при температуре +10 — +12 градусов. Если осенью в помещении с плюсовой температурой развесить помидоры, срезанные вместе со стеблем, плоды будут еще некоторое время расти и дозреют.

● Сушеные грибы уберите в хорошо закрытые стеклянные банки или полиэтиленовые мешочки — они сохранят аромат, и жучки в них не заведутся.

● До нового года удается сохранить редис определенных сортов (например, «дунганский», «красный великан»). Урожай убирают перед заморозками. У корнеплодов, отобранных для хранения (перезревшие и подмороженные удаляются), обрезают ботву и корни, затем рядами укладывают в ящики, перекладывая каждый ряд влажным песком. Песок время от времени надо увлажнять. Хранят редис при 1—2 градусах тепла.

● Вовремя убранный, хорошо просушенный чеснок хранят при температуре от 0 до 2 градусов, при умеренной влажности воздуха. В годы с обильными осадками в вегетационный период луковицы чеснока досушивают при температуре около 40 градусов.

* * *

Апельсины можно хранить месяц-полтора. Оботрите их насухо, заверните каждый в пергаментную

бумагу, уложите в эмалированную посуду и поставьте в холодильник. Раз в неделю их нужно перебирать.

● Прежде чем есть апельсины, тщательно вымойте их и срежьте цедру тонким ножом, нашинкуйте ее соломкой и храните в стеклянной банке. Потом понемногу будете добавлять в разные блюда.

● Если вам попались толстокожие апельсины, используйте их корки для приготовления цукатов. Очистите апельсин, осторожно разрежьте корку на 4—6 «лепестков» и положите их в холодную воду на 3—8 дней (воду надо каждый день менять). Вынув корки из воды, взвесьте их, потом отварите до мягкости — они должны легко протыкаться спичкой. Одновременно сварите сироп из расчета 600 г сахара и 1 литр воды на 500 г корок. Опустите в сироп корки и варите до тех пор, пока сироп не загустеет и его не останется совсем немного. Приготовьте плоское блюдо, засыпьте его дно не очень тонким слоем сахарной пудры. Когда корки слегка остынут, каждую корку обваляйте в сахарной пудре и выложите на блюдо так, чтобы не соприкасались друг с другом. Когда корки обсохнут, сложите их в стеклянную банку, закройте пергаментом и завяжите. Храните в сухом месте.

Груши уложите в ящики, пересыпав сухим речным песком, чтобы они не касались при этом друг друга. Когда тара наполнится, закройте ее плотнее и поставьте в сухое прохладное место.

Лимоны надолго сохранятся свежими, если держать их в большой банке с водой и менять воду ежедневно.

● Разрезанный лимон хорошо сохранится, если его положить в чашку, на четверть наполненную уксусом. Разрезанная часть должна быть внизу.

● В течение нескольких месяцев можно сохранить лимон, если завернуть его в папиросную или пергаментную бумагу и положить в сухой песок.

● Выжимая сок из лимона, не переусердствуйте — сок может получиться горьким. Если хотите, чтобы сока получилось больше, подержите целый лимон в горячей воде — минут пять, не дольше.

● Чтобы усилить аромат, лимон надо обдать кипятком.

Арбуз спелый — с блестящей упругой коркой и не тонет в воде, плодоножка засохшая, а на боку, где

арбуз соприкасался с землей, может быть желтое пятно.

Дыня хорошего качества имеет толстый стебель.

● Для определения зрелости дыни нужно нажать на ее конец с противоположной стороны от стебля: у недозрелой дыни этот конец не поддается нажиму.

* * *

У компота верхний слой потемнел — вскройте банки, потемневшие плоды выбросьте, остальные уложите на место, простерилизуйте (погрузите банки на несколько минут в кипящую воду) и снова укупорьте. Постарайтесь эти консервы использовать в первую очередь.

● Если вы заметили, что в банке с компотом мутнеет сироп, тоже поспешите ее вскрыть и использовать.

● Если же крышка на банке вздулась, а то и сорвалась или содержимое заплесневело, — консервы употреблять нельзя.

● Если все ягоды всплыли вверх, сироп остался внизу, заново простерилизуйте банки, причем дольше, чем в первый раз, — и сироп распределится равномерно.

● Компоты из вишен, черной смородины и черники могут приобрести со временем фиолетовый оттенок. Они вполне пригодны в пищу, просто цвет изменился от взаимодействия олова крышек с красящим веществом ягод. Но впредь укупоривайте такие консервы только лакированными крышками.

● Не храните больше года компоты из ягод с косточками (вишен, абрикосов, персиков) — в них накапливается опасная для здоровья синильная кислота.

На варенье (джеме, повидле) может появиться пена, пузырьки газа, неприятно отдающие спиртом. Значит, варенье не доварили или мало положили сахару. Исправить это нетрудно. Выложите варенье в таз, добавьте сахару (половина стакана на литровую банку) и поварите 7—10 минут на слабом огне.

● Если же вы в свое время переварили варенье — оно мутнеет, засахаривается. Добавьте в него горячей воды (четверть стакана на литровую банку) и тоже поварите 5—6 минут. Или поставьте банки с засахаренным вареньем в кастрюлю с водой и нагре-

вайте, пока сахар снова не растворится. Исправленное варенье постарайтесь использовать в первую очередь: долго оно не хранится.

Соки портятся при неплотной укупорке. Заметив в бутылках пузырьки, вылейте сок в кастрюлю, доведите до кипения, вновь разлейте в горячие чистые бутылки и герметически укупорьте их. Если сок приобрел запах спирта или уксуса, он испортился. Но не выливайте его: прокипятите и можете использовать в пищу. Такой сок безвреден, но и пользы от него нет. В виноградном соке вы можете обнаружить осадок — это не беда. Перед употреблением профильтруйте сок через плотную ткань.

● Может «забродить» или заплесневеть и заготовленная с сахаром сырая черная смородина. Тут, к сожалению, помочь ничем нельзя: вы плохо вымыли ягоды или не удалили засохшие чашечки цветка.

Сушеные фрукты, ягоды, овощи тоже могут отсыреть, покрыться плесенью, в них могут завестись жучки. Рассыпьте продукты тонким слоем на листе и подсушите в духовке (25—30 минут при температуре 55—60°). Можно поправить дело и с помощью холода, подержав продукты неделю на морозе. Храните их в плотно закрытых банках или полиэтиленовых мешочках, в сухом месте.

● Мешочки, в которых хранятся сухофрукты и крупа, прокипятите в течение 15—20 минут в насыщенном соленом растворе, а потом высушите их не отжимая. Вредители в таких мешочках не заведутся.

● Сухие фрукты для компотов перед приготовлением моют в холодной, а не в горячей воде.

● Сушеные фрукты следует варить: яблоки, груши — 40, урюк — 20, курагу — 10, изюм — 5 минут.

● Ягоды малины часто поражаются личинками малинового жука. Чтобы избавиться от них, ягоды надо выдержать 5—10 минут в слабом растворе соли (20 г на 1 л воды).

● Чтобы очищенные яблоки для компота, варенья не почернели, опустите их в холодный слабый раствор соли или обрызгайте их лимонным соком.

● Можно положить лимонную корку и в компот: это придаст приятный привкус, запах, а главное, фрукты не разварятся сильно.

● Если вам нужно быстро охладить слишком горячий компот, поставьте кастрюлю с компотом в другую, большую посуду, наполненную холодной водой, и добавьте в воду немного крупной соли. Компот остынет тотчас же.

* * *

Грибы соленые нельзя хранить в тепле, нельзя и промораживать: в том и другом случае они темнеют и исправить ничего нельзя.

● Заплесневшие грибы можно спасти: тщательно перебрав и промыв грибы соленой водой, снова залейте их свежим, более крепким маринадом или рассолом.

● Сухие грибы могут со временем отсыреть. Немедленно подсушите их в умеренно нагретой духовке или печке, иначе они начнут плесневеть и быстро испортятся. Долго (годами) хранить грибы не следует: вкус их ухудшается, пропадает аромат.

● Если оказался песок в обжаренных свежих грибах, их нужно залить горячей водой, довести до кипения, затем отвар слить и тщательно промыть в холодной воде.

● Чтобы очищенные свежие грибы не чернели, положите их в воду, добавив в нее соли и уксуса.

● Если пересолили грибы, нужно добавить к ним муку, рис, картофельное пюре, сметану, лук в зависимости от степени пересола. Можно добавить и новую порцию грибов, однако в этом случае блюдо получается пестрым по вкусу, поскольку пересоленная часть грибов, равномерно перемешанная с пресными грибами, все равно остается соленой, пресные грибы не могут оттянуть соль из пересоленных грибов — для этого необходимы крахмалистые, обволакивающие вещества или пресно-кислая жидкость, способная растворять соль, впитавшуюся в другой продукт. Вот почему пересоленные грибы можно исправить, добавив небольшое количество воды, подкисленной лимоном.

* * *

Укроп и петрушку надо сушить на солнце, потом мелко истолочь и хранить в закрытых стеклянных банках в прохладном месте.

● Зелень для хранения можно мелко порезать, перемешать с солью (на 1 кг зелени 250 г соли), плот-

но уложить в стеклянные банки, присыпав сверху слоем соли в 0,5 см, накрыть бумагой, обвязать ниткой и поставить в прохладное место.

● Слегка увядшую зелень можно освежить, если ее поместить в холодную подкисленную уксусом воду.

● Чтобы укроп, петрушка, сельдерей дольше сохраняли свежесть, наполните стеклянную банку на 2 см холодной водой, опустите в нее зелень, предварительно слегка подрезав, закройте банку крышкой и уберите в холодильник.

● В жаркую погоду зелень петрушки и укропа сохраняется лучше и дольше в плотно закрытой посуде, сухой кастрюле.

● Порошок из семян укропа заменит зимой отсутствие зелени. Его можно добавлять в борщ, салаты, винегреты, пельмени. Хранить в стеклянной банке.

Чеснок опустите на несколько секунд в расплавленный парафин, дайте обсохнуть, затем сложите в капроновый чулок и подвесьте в сухом месте.

● Многие любят в салате запах чеснока. Для этого в салат кладут корочку ржаного хлеба, натертую чесноком. Потом корочку вынимают, но едва ощутимый тонкий запах остается.

● Чеснок не засохнет, если очистить зубчики от кожицы и уложить в маленькие баночки, залив сверху подсолнечным маслом. Оно поглощает запах чеснока. Им можно заправлять различные салаты.

* * *

Анис — пряность с резким запахом и применяется в очень малых дозах. Добавляется в тесто для сладких изделий, в соусы. Во фруктовые компоты и супы, в салаты из моркови, яблок, свеклы.

Гвоздика в первую очередь используется в различных маринадах, добавляется к супам, грибным и другим соусам, компотам, кладется и в тесто.

Имбирь применяется для выпечки различных сладких изделий, фруктовых салатов, иногда — для рыбных блюд.

Мускатный орех используется как приправа ко многим блюдам. Например, многие овощные блюда — суп из брюквы, брюссельская и цветная капуста, шпинат — приобретают настоящий вкус, после того как к ним добавили щепотку мускатного ореха. От этой

приправы выигрывают мясные и рыбные блюда, картофельное пюре, супы.

Тмин обладает настолько сильным ароматом, что подавляет любую пряность. Поэтому, кроме тмина, можно добавить только соль и перец. Тмин хорошо сочетается с белокочанной капустой, свеклой, мясом. Размельченный тмин используют как приправу к вареному картофелю, салатам, сыру, творогу.

СТОЛ ДЛЯ СЛАДКОЕЖКИ

Дрожжевое тесто

Тесто замешивают на воде или молоке (цельном или разбавленном водой). Количество жидкости может колебаться в зависимости от того, для каких целей предназначается тесто. Разрыхлителем теста служат дрожжи.

Для получения вкусных и хорошо пропеченных изделий нужно научиться правильно разрыхлять тесто дрожжами и умело сочетать его с начинками. Так, соленые начинки из мяса, рыбы, грибов не подходят к сладкому тесту, ароматизированному шафраном, лимоном, кардамоном; для сладких начинок нельзя готовить соленое тесто.

Мягкое тесто с небольшим количеством сдобы готовят безопарным способом; крутое тесто и тесто с большим количеством сдобы рекомендуется делать опарным способом, при котором улучшается разрыхленность теста и, следовательно, повышается объем и пористость изделий.

При изготовлении пирожков и других изделий из несладкого теста нужно убавить количество сахара, наполовину или больше, а количество воды немного увеличить.

Безопарный способ. В кастрюлю наливают теплое молоко или теплую воду и растворяют дрожжи. Добавляют соль, сахар, яйца, ароматические вещества, просеянную муку и замешивают в течение 5—8 минут, чтобы получилось однородное, без комков, не очень крутое тесто. Если мука поглощает большое количество воды, добавляют немного молока или воды. В конце замеса добавляют подогретое масло, слег-

ка перемешивают, накрывают кастрюлю крышкой и ставят в теплое место для брожения.

Через 2—2,5 часа, когда тесто сильно поднимется, следует сделать его обминку. После этого брожение возобновляется с новой силой. Через 40—50 минут нужно сделать вторую обминку и выложить тесто на посыпанный мукой стол или доску для разделки.

Опарный способ. Сначала замешивают ложкой жидкую болтушку, называемую опарой. На замес берите всю норму теплой жидкости и дрожжей и половину нормы муки. Опара должна бродить при температуре 28—30° от 3 до 3,5 час. до максимального подъема. Как только опара начнет оседать, на ней следует месить тесто.

В опару добавляют все остальные подогретые продукты (яйца в смеси с солью, сахар, ароматические вещества), постепенно высыпают оставшуюся муку и замешивают в течение 5—8 минут до получения однородного теста. В конце замеса добавляют масло, разогретое до консистенции густой сметаны, затем накрывают кастрюлю крышкой и ставят в теплое место для дальнейшего брожения. Когда тесто достигнет максимального подъема (примерно через час) делают его обминку и выкладывают на стол, посыпанный мукой.

Наименование продуктов	Единица измерения	Количество продуктов по сдобности		
		I	II	III
Мука	чайный стакан	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
Сахарный песок	ст. ложка	1½ 3 4½ 6	1 2 3 4	½ 1 1½ 2
Масло или маргарин	ст. ложка	2 4 6 8	1 2 3 4	— — —
Яйца	штука	1 2 3 4	½ 1 1½ 2	— — —

Дрожжи	грамм	5 10 15 20	4 8 12 16	3 6 9 12
Соль	ч. ложка	1/8 1/4 1/3 1/2	1/8 1/4 1/3 1/2	1/8 1/4 1/3 1/2
Вода (молоко)	ч. стакан	1/4 1/2 3/4 1	1/3 2/3 1 1⅓	1/2 1 1½ 2
Выход выпеченной заготовки	грамм	300 600 900 1200	290 580 870 1160	250 500 750 1000

Бисквитное тесто

Холодный способ. Белки отделяют от желтков. Веничком растирают желтки с сахаром (3/4 нормы) до тех пор, пока не исчезнут крупинки сахара, взбивают массу до увеличения объема в 2—3 раза. В другой посуде на холоде (на льду, снегу, в тазу с холодной водой) взбивают веничком белки до увеличения объема в 4—5 раз, в конце взбивания постепенно добавляют сахар (1/4 нормы).

Взбитые с сахаром желтки смешивают с 1/3 частью взбитых белков, затем добавляют муку и смесь слегка перемешивают до образования однородного теста.

Способ с подогревом. Наливают в кастрюлю яйца, всыпают сахарный песок и ставят кастрюлю в водяную баню для подогрева до 40—50°. Во время подогрева смесь непрерывно взбивают веничком. Подогрев до нужной температуры, массу охлаждают до 18—20°. При этом объем массы увеличивается в 2—3 раза. Затем в массу добавляют просеянную муку, слегка перемешивают до образования однородного теста.

Взбитое тесто наливают в форму, смазанную маслом и слегка посыпанную мукой или выстланную бумагой.

Теплый бисквит при резке мнется, поэтому необходимо оставить его в покое на 4 часа, а если вы собираетесь промочить бисквит ароматизированным сахарным сиропом, то не менее, чем на 7 часов, иначе, впитав сироп, он будет разваливаться.

Наименование продуктов	Единица измерения	Количество			
Яйцо	штука	3	6	9	12
Мука	ч. стакан	1/2	1	1 1/2	2
Сахарный песок	ст. ложка	3	6	9	12
Выход испеченного бисквита	грамм	210	420	640	850

Слоеное тесто

На стол или доску просеивают муку, собирают ее горкой и в сделанное в середине углубление кладут желтки, белое вино или винный уксус, соль, сметану или молоко. Все это вымешивают, затем хорошо растирают до тех пор, пока тесто не будет отставать от рук. Через 15—20 минут тесто раскатывают толщиной в 4—5 мм. На середину раскатанного пласта кладут половину приготовленного масла, которое покрывают одной половиной пласта, сверху кладут оставшееся масло и укрывают его второй половиной, после чего края пласта слегка защемляют и раскатывают его как можно тоньше. Затем пласт складывают в 4 слоя и через 10 минут снова раскатывают. Эту операцию повторяют четыре раза, причем после каждого раза тесту дают отдохнуть 10 минут. Летом слоеное тесто следует раскатывать в прохладном помещении.

Из слоеного теста готовят торты, пирожные, пироги с начинкой и т. д.

На 400 г муки — 4 желтка, 400 г масла, 100 г вина или 1 ст. л. уксуса, 1/2 стакана сметаны или молока, 5—6 г соли.

Или на 700 г муки — 500 г масла или маргарина, 1 стакан воды, 10 г лимонной кислоты, 13 г соли.

Песочное тесто

1. На стол или доску просеивают муку. Сливочное масло растирают добела, добавляют яйца, сахарную пудру, аммоний и снова хорошо растирают. Все это кладут в сделанное в муке углубление и слегка вымешивают с помощью кухонного ножа. Тесто нельзя

растирать, так как оно затягивается и становится некачественным.

На 600 г муки 1 сорта — 300 г сливочного масла, 6 яиц, 300 г сахарной пудры, 2—3 г аммония или соды.

2. Сливочное масло растирают со сваренными вкрутую желтками и сахаром, добавляют тертую корочку лимона, аммоний или соду, муку и слегка вымешивают с помощью кухонного ножа.

На 480 г муки — 400 г масла, 12 желтков, 300 г сахарной пудры, 1 лимон, 1—2 г аммония или соды.

3. Сливочное масло растирают с яйцами, молоком и сахарной пудрой. На стол или доску просеивают муку, делают в ней углубление, добавляют растертую массу, аммоний или соду и слегка замешивают с помощью кухонного ножа.

На 160 г муки I сорта — 160 г картофельной муки, 200 г сахарной пудры, 200 г масла, 2 яйца, 2 ст. л. молока, 1—2 г аммония или соды.

Заварное тесто

В кастрюлю наливают молоко или воду, добавляют соль и масло, размешивают, доводят до кипения и в кипящую смесь постепенно засыпают просеянную муку, согласно норме. На слабом огне смесь быстро перемешивают деревянной лопаточкой до исчезновения комков муки, затем нагревают в течение 1—2 минут. Заваренную массу снимают с огня, охлаждают до 70—80° и, помешивая, постепенно добавляют яйца (взбивать нельзя).

Готовое тесто кладут в бумажный корнетик или отсадочный мешок и отсаживают на противень всевозможные фигуры, или же мокрой ложкой раскладывают комочки теста подальше друг от друга. Изделия выпекают в горячей духовке. Первые 5—7 минут открывать духовку не рекомендуется — изделия могут осесть.

Готовое печенье — легкое, пустое, с сухой серединкой. При изготовлении пирожных как начинку можно использовать какой-либо крем. У круглого пирожного острым ножом срезают верхушку, в углубление помещают крем, «шапочку» опять накладывают, посыпают сахарной пудрой. В пирожных другой формы можно сделать отверстие и в него выжать крем.

Сливочное тесто для пирожков

Муку просеять, положить в нее масло и, смешивая с мукой, мелко порубить, В углубление, сделанное в муке, вылить смесь желтка, сметаны, соли, лимонного сока и соды. Вымесить тесто, охладить, раскатать, сформовать пирожки.

Для начинки можно использовать пропущенные через мясорубку вареное мясо со специями или соленую массу творога, вареную или копченую колбасу, рыбу и т. д.

На 2 стакана муки 150 г масла, 100 г сметаны, 1 яичный желток, соль, 1 ч. л. лимонного сока, сода на кончике ножа.

Наименование продуктов	Ед. измерения	Количество			
Мука	ч. стакан	1/2	1	1 1/2	2
Масло или маргарин	грамм	40	80	120	160
Яйцо	штука	3	6	9	12
Соль	ч. ложка	1/8	1/4	1/3	1/2
Вода или молоко	гран. стакан	1/3	2/3	1	1 1/3
Выход выпеченной заготовки	грамм	185	370	555	740

Пресное (бездрожжевое) тесто

На пирожковую доску просеивают холмиком муку, делают в муке углубление, в которое кладут воду или молоко, соль, сахар, вливают яйца, маргарин и замешивают тесто.

На 500 г муки — 1 стакан молока или воды, 2 ст. л. масла или маргарина, 2 яйца, 1 ст. л. сахара и 1/2 ч. ложки соли.

Пряничное тесто

Сырцовый (упрощенный) способ. В миску или кастрюлю кладут мед, добавляют предварительно перемятое масло, яйца, пряности и все перемешивают в течение 1—2 минут, затем добавляют просеянную и перемешанную с содой муку и замешивают не очень крутое тесто. Не следует кипятить мед, так как от этого он теряет аромат. После нагрева мед охлаждают до комнатной температуры.

Заварной способ. Кладут в кастрюлю мед, сахар, наливают воду и уваривают до пробы на толстую нитку. Сироп процеживают через ситечко, добавляют масло или маргарин и охлаждают до 80—90°. Просеивают муку, перемешивают ее с пряностями и постепенно добавляют к горячему сиропу. Замешанное тесто охлаждают до комнатной температуры, добавляют яйца, разрыхлители и месят до приобретения тестом мягкой консистенции, тотчас необходимо тесто разделать, иначе оно затянется.

Наименование продуктов	Ед. измерения	Количество продуктов для теста					
		медового		сахарного		медово-сахарного	
Мука	ч. стакан	3	3	3	3	3	3
Сах. песок	ч. стакан	—	—	1¼	1½	3/4	1
Мед	ч. стакан	1	3/4	—	—	½	1/4
Масло или маргарин	грамм	50	100	50	100	50	100
Яйца	штука	2	1	1	—	2	1
Сода	ч. ложка	½	½	½	½	½	½
Пряности измельченные	ч. ложка	1/4	1/4	1	1	½	½
Вода	ч. стакан	—	1/4	½	3/4	1/4	1/4
Выход выпеченной продукции	грамм	850	850	950	1000	950	950

При изготовлении сахарных пряников сахар с водой доводят до кипения, снимают шумовкой пену, кладут в сироп масло, размешивают и охлаждают сироп до комнатной температуры. В холодный сироп добавляют пряности, яйца, а затем муку, смешанную с содой.

Пряники без меда нужно ароматизировать значительно больше.

Для смеси пряностей берут 35% кориандра, 30% корицы, 10% кардамона, 10% мускатного ореха и по 5% гвоздики, бадьяна и душистого перца. Можно изменять соотношения пряностей по вкусу. Кроме того, для аромата и вкуса можно добавить еще 1/2 ста-

кана чищеных жареных рубленых орехов, арахиса или миндаля, цукат, цедру от лимона или апельсина и 5—10 г ванильного сахара.

Пряники, приготовленные на сахаре или из темно-светлых сортов муки и меда, нужно подкрасить жженым сахаром до светло-коричневого цвета. Жженку добавляют в сироп в начале замеса.

Безе

2 ст. л. сахара и 6—7 яичных белков взбить, чтобы масса увеличилась по объему приблизительно в три раза (белок будет легче взбиваться, если сутки до этого постоит в холодильнике). После этого добавить лимонную кислоту на кончике ложки и, взбивая массу, только под конец, в три приема всыпать 2 стакана сахарного песка.

Готовую массу выкладывать на противень, смазанный, но не чрезмерно, маслом или маргарином. Выпекать в слабо — до 90—100° — нагретой духовке. Снимать, когда пирожные остынут.

Гозинаки

Орехи слегка прожарить на сковородке на слабом огне, затем нарезать небольшими кусочками, но не очень мелко. (Миндаль и фундук следует предварительно ошпарить и снять кожицу, затем обжарить).

Мед прокипятить в алюминиевой или медной миске (тазике) и уварить его до такого состояния, чтобы капля, взятая на пробу, не растекалась на блюдце.

Всыпать в мед орехи и продолжать варить, непрерывно помешивая, пока не появится аромат и вкус поджаренного, то есть пока не начнется карамелизация. Но еще перед этим всыпать сахарную пудру, которая придаст гозинаки хрупкость.

Выложить массу на деревянную доску, предварительно смоченную холодной водой (или на мраморную, смазанную маслом), и раскатать в пласт толщиной 1 см скалкой, также смоченной в воде. Остудить, нарезать на квадраты (5×5 см), просушить до затвердения.

На 1 кг очищенных орехов: 1 кг меда, 0,25 стакана сахарной пудры.

Пирамиды для украшения тортов из шоколада

Шоколадный фонтан. На пергаментной бумаге вычерчивают фонтан желаемого размера и формы. Затем распускают шоколад, охлаждают его и снова согревают до температуры 31—32°, доливая воду в два-три приема, по 20—30 капель, кладут 3—4% сахарной пудры и хорошо взбивают веничком. С помощью конусообразного конвертика с маленькой зубчатой кондитерской трубочкой обводят шоколадной массой по заранее начерченного рисунку. Шоколадный фонтан делается из 8 частей, которые после охлаждения склеивают тем же шоколадом и прикрепляют к шоколадному донышку.

Пирамиды из вафельных коржей. Из вафельных коржей, склеенных шоколадом или пралиновой начинкой твердой консистенции, приготовляют пирамиды большого размера: Кремлевскую башню, дом, дворец, крепость и т. д. с соответствующим художественным украшением. Готовую пирамиду покрывают шоколадной глазурью.

Пирамиды из карамели

Приготовление карамельной массы. В посуду, предназначенную для варки карамели, наливают воду в количестве 33—35% к весу сахара, нагревают ее до кипения, затем всыпают сахар и тщательно размешивают. Полученный раствор доводят до кипения, добавляют патоку, снова нагревают до кипения, процеживают через сито и уваривают до карамельной пробы. Для снятия пробы берут несколько капель карамели, соединяют их в комок и охлаждают. Если охлажденная, затвердевшая карамель не сгибается, легко дробится и не клеится к зубам — значит, она готова. Готовую карамельную массу выливают на мрамор, смазанный растительным маслом. К полуостывшей массе добавляют сухую лимонную кислоту, эссенцию, закрашивают пищевой краской и хорошо размешивают.

На 1 кг сахара — 500—550 г патоки.

Карамельный герб. На чистый, слегка смазанный растительным маслом мрамор наносят карандашом контурный рисунок герба желаемого размера. Затем небольшими порциями уваренной карамели, с помо-

щью бумажного конвертика, отливают по рисунку герб.

Точно так же отливают карамельный фонтан, который украшают карамельными цветами.

Карамельная корзинка. Из карамели формуют палочки и донышко, из которых изготовляют скелет корзинки овальной или круглой формы, и по нему растягивают тонкими ленточками карамельную массу. К приготовленной таким образом корзине прикрепляют карамельную ручку желаемой формы. Корзину украшают карамельными цветами, фруктами и ягодами из марципана и т. п. Таким же способом приготовляют карамельную детскую коляску и пр.

Цветы из карамели. Уваренную карамель закрашивают пищевой краской, затем тянут руками, после чего прижимают к фанерной доске. Пальцами вытягивают вначале сердцевину, дают ей остыть, после чего к ней приклеивают вначале три лепестка небольшого размера, затем четыре и т. д. Точно так же вытягивают карамель и для других цветов. Карамельные цветы прикрепляют к тонкой упругой проволочке и украшают пирамиду из карамели.

Приготовление цветов, фруктов, ягод из марципана

Марципан готовят из миндаля, абрикосовой косточки, орехового ядра, сахара, патоки, ванили и эссенции. Миндаль и абрикосовую косточку обдают кипятком, затем снимают кожицу и оставляют на несколько часов для сушки.

Заварной марципан готовят следующим образом: очищенное ядро (миндаль, орехи, абрикосовая косточка) пропускают 2—3 раза через вальцовку или растирают скалкой в порошок, затем погружают в посуду и, непрерывно помешивая, постепенно тонкой струей добавляют сахаро-паточный сироп (патоку с сахаром уваривают до крепкой нитки).

На 73 г сахара — 73 г патоки и 100 г ядра.

Роза из марципана. Из закрашенного марципана формуют пальцами сердцевину цветка, к которой после сушки приклеивают лаком лепестки, сначала мелкие, а затем крупные. Лепестки делают ложкой и окончательно формуют пальцами с помощью деревян-

ных палочек с закругленным концом. Листья вырезают листообразной формочкой, предварительно тонко раскатав марципановую массу, окрашенную в зеленый цвет.

Фрукты из марципана формуют руками из белого марципана. Сливы, вишни, виноград покрывают шоколадом, лакируют и обсыпают синей пудрой, а яблоки и груши после окраски пищевой краской лакируют и обсыпают растопленным какао-маслом. Абрикосы и персики окрашивают оранжевой краской, лакируют и обсыпают бисквитной крошкой, растертой в порошок.

Апельсины, мандарины и лимоны окрашивают в соответствующий цвет, а затем прокатывают по доске, покрытой лаком и обсыпанной манной крупой. Помидоры, редис и морковь окрашивают в розовый, красный или оранжевый цвет, затем прокатывают по доске, покрытой лаком и обсыпанной манной крупой. Зелень для них делают из зеленого марципана.

Украшения из крема

На поверхности изделия, покрытого кремом, проще всего нанести рисунок кондитерской гребенкой, вырезанной из картона, целлулоида или жести с зубцами разной формы. Слегка прижимая такую гребенку к крему, ею проводят ровные или волнистые линии.

Самые разные узоры на пирожных, тортах и других изделиях можно получать, выдавливая крем из металлических фасонных трубочек, вставленных в отсадочный мешок. При отсутствии мешка и металлических трубочек применяют бумажные конусообразные трубочки, называемые корнетиками.

Корнетики делают из кальки, пергаментной или другой плотной (но не толстой) бумаги следующим способом: вырезают треугольник, сворачивают его в трубочку, концы листа в широкой части корнетика слегка загибают внутрь, что скрепляет корнетик и придает ему прочность. Кончик корнетика можно срезать прямо, косо, клинообразно или в виде зубчиков, в зависимости от формы среза получатся различные рисунки из крема.

Красивым украшением тортов и пирожных является роза из крема. При изготовлении ее сначала вырезают из бисквита конусную лепешку, которая служит основанием для розы. Лепешку укрепляют на специальном держателе или столовой разогнутой вилке, или заостренной палочке. Для нанесения на розу лепестков из крема нужна плоская металлическая трубочка, которую вставляют в узкий конец корнетика или отсадочного мешка. Вместо узкой трубочки можно в узкий, прямо срезанный конец корнетика вложить загнутую проволоку, или вырезанную из картона, жести или целлулоида дугообразную пластинку, которая делает узкий конец корнетика плоским.

Украшения из желе

Желатин промыть в холодной воде, откинуть на ситечко или цедилку и замочить на 2 часа в таком количестве кипяченой холодной воды, которое указано в рецептуре.

К воде с набухшим желатином добавить сахар, лимонную кислоту и, мешая, нагревать до кипения. После удаления шумовкой накипи (пены) варят еще 3—5 минут и охлаждают до 40—60°, затем добавляют пищевые краски и ароматизируют вином или прозрачными ароматическими веществами. Приготовленное незастывшее желе разлить в несколько блюдечек (толщина слоя желе должна быть равна 1 см). Когда желе остынет или затвердеет, нарезать его ножом или выемками на кубики, ромбики, другие фигурки.

Для желе необходим сахарный песок (1, 2, 3, 4 ст. л.), желатин (1/4, 1/2, 3/4, 1 ч. л.), вода (2, 4, 6, 8 ст. л.), фруктовый сок или вино (1, 2, 3, 4 ст. л.), раствор лимонной кислоты (2, 4, 6, 8 капель). Выход желе: 70, 135, 205, 270 г.

Рисовальные массы

Белковая. Просеянную через сито с очень мелкими ячейками сахарную пудру всыпать в чистую фарфоровую чашку и при помешивании деревянной лопаточкой добавить белок, затем взбить массу, пока она не станет пышной, на что потребуется около 10

минут. Для улучшения пластичности массы добавить немного кислоты, подкрасить массу в любой цвет или оставить белой.

Для 150 г рисовальной массы: яичный белок, 3/4 стакана сахарной пудры, 3—5 капель лимонной кислоты.

Фруктовая. 1—2 ст. л. повидла, джема или абрикосового мармелада протереть через сито, полученную массу подкрасить пищевым красителем в любой цвет, положить в корнетик и приступить к рисованию.

Мучная. Сахар, молоко и яичный белок взбить веничком до полного растворения сахара. Не прекращая взбивания, постепенно добавлять муку до получения сметанообразной массы, которую переложить в корнетик. На смазанный маслом и посыпанный мукой противень (лист) нанести при помощи корнетика фигурки и рисунки или сделать из нее орнаменты при помощи шаблонов.

1/2 стакана муки, 1/4 стакана молока, 1—2 ст. л. сахарного песка, 1 яичный белок.

Кремы для тортов и пирожных

Крем сливочный. Свежие сливки с сахарной пудрой доводят до кипения, охлаждают, добавляют в них свежее сливочное масло, спирт, ваниль и хорошо растирают.

На 150 г сливок — 300 г сахара, 40 г сливочного масла, ваниль и спирт по вкусу.

Крем шоколадный. Ставят посуду с шоколадом в горячую воду. К распущенному шоколаду добавляют сливки или сметану, какао, вымешивают и охлаждают. Тем временем растирают добела сливочное масло с сахарной пудрой и ванилью. Шоколадную массу разогревают до полужидкого состояния, вливают в растертое масло, добавляют спирт и хорошо растирают.

На 200 г шоколада — 150 г сливок или сметаны, 250 г сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 150 г какао, ваниль и спирт по вкусу.

Крем сливочно-масляный. В сахарную пудру отбивают яйца и, непрерывно помешивая, нагревают до тех пор, пока не распустится сахар, затем охлаждают. В охлажденную яичную массу кладут сливочное

масло, хорошо ее растирают и добавляют ваниль и спирт. Из сливочно-масляного крема готовят различные по вкусу и цвету кремы: ванильный, фисташковый, розовый, малиновый, ореховый, лимонный, апельсиновый, кофейный, пралиновый, шоколадный.

В ванильный крем добавляют по вкусу ванили и спирта; в фисташковый — горького тертого миндаля, 20 г ликера, спирт и закрашивают в светло-зеленый цвет; в лимонный — 30 г лимонной цедры или 30 г мелко тертого лимонного цуката, ваниль, спирт по вкусу, закрашивают желтой краской; в ореховый крем — 25 г жареного орехового ядра, 5 г жженки, 25 г рома, ваниль и спирт по вкусу; в кофейный крем — 25 г крепкого кофе, ваниль и спирт по вкусу; в шоколадный — 100 г шоколада, 50 г какао, спирт по вкусу и т. д.

Крем заварной желтый. 1. Хорошо растирают желтки с сахаром и мукой, разводят их молоком и, непрерывно помешивая (только в одну сторону), доводят до кипения, добавляют ваниль и охлаждают.

На 1 л молока — 350 г сахара, 8 желтков, 100 г муки, ваниль.

2. Растирают добела сахарную пудру с желтками и ванилью, добавляют кипяченое молоко, доводят до кипения, затем охлаждают.

На 1/2 л молока — 150 г сахарной пудры, 12 желтков, ваниль.

Крем заварной шоколадный. Желтки хорошо растирают с сахаром и какао, добавляют распущенный в кипящем молоке шоколад и доводят до кипения, после чего охлаждают.

На 1/2 л молока — 150 г сахара, 8 желтков, 25 г какао, 100 г шоколада.

Крем заварной лимонный. Желтки, сахар, сок и тертую лимонную цедру (лимонную корочку), белое вино хорошо размешивают веничком, ставят на огонь и, помешивая, доводят до кипения, затем охлаждают.

На 200 г вина — 150 г сахара, 10 желтков, 1 лимон.

Крем-брюлле. Готовят сахарный сироп: распускают на огне сухой сахар, помешивая деревянной лопаткой, вначале медленно, а к концу быстрее, затем доливают горячую воду и оставляют кипеть на не-

большом огне. Тем временем взбивают белки, добавляют в них 100 г сахара, ваниль и заваривают сахарным сиропом.

На 1/2 стакана воды — 700 г сахара, 10 белков, ваниль.

Крем-безе. Белки смешивают с сухим сахаром и сбивают веничком. Сбитую массу дважды подогревают и охлаждают, не прекращая взбивать. Готовность крема определяется следующим образом: чайную ложку сбитой массы кладут на блюдце в виде шарика. Если она не расползается, то крем готов. Крем-безе можно окрасить пищевой краской.

На 500 г сахара — 10 белков.

Глазурь для тортов и пирожных

Сахарная глазурь (помадка). В посуду наливают воду, добавляют сахар, патоку или пищевую кислоту, ставят на огонь и, помешивая, дают закипеть. Пену снимают шумовкой и кисточкой, обмакнутыми в холодную воду. Для пробы в посуду с холодной водой чайной ложкой вливают несколько капель сиропа. Пальцами соединяют капли в комок. Если комок полутвердый, глазурь готова. Чтобы сироп быстрее остыл, его выливают в плоскую посуду, обрызнутую холодной водой. Остывший сироп сбивают деревянной лопаткой в помадку. Из сахарной помадки делают кондитерские изделия.

Для приготовления глазури помадку помещают в посуду и, помешивая деревянной лопаточкой, слегка разогревают, затем закрашивают. Для белой глазури достаточно добавить ваниль, ореховой — несколько капель — жженки и ромовой эссенции, шоколадной — какао (жженку). Окрашенную глазурь снова греют, непрерывно помешивая. Перед глазировкой, чтобы придать изделию блеск, его покрывают тонким слоем мармелада (джема, повидла) или добавляют в глазурь белок.

На $5\frac{2}{5}$ стакана воды — 2 кг сахара, 100 г картофельной или кукурузной патоки или 10—12 капель разведенной пищевой кислоты.

Шоколадная глазурь. Шоколад распускают в металлической посуде. Охлаждают до 18—20°, чтобы вызвать образование кристаллов. Затем разогревают до

29—31°, все время помешивая деревянной лопаточкой. При покрытии изделий глазурь должна поддерживаться на уровне 29—31°, иначе на поверхности появится серый налет, похожий на плесень.

Пищевые краски

Красители быстро портятся от действия света, влаги и воздуха, поэтому их надо разводить в небольших количествах и хранить в бутылках из темного стекла. Для растворения разных красок надо пользоваться теплой кипяченой водой.

Белую краску дают: сахарная пудра, помада, молоко, сливки, сметана, белые кремы.

Желтая краска получается: от шафрана, разведенного в теплой воде, водке или спирте (высушенные рыльца цветков шафрана измельчают, заливают кипяченой охлажденной водой и через 24 часа процеживают через марлю); от лимонной цедры (цедру, снятую с лимона частой теркой, выжимают через марлю); от морковной массы (равные части масла и растертой моркови обжаривают в течение 3—5 мин. до размягчения и процеживают через марлю или цедилку) и т. д.

Зеленую краску получают: смешивая желтую краску с синей; отжимая от шпината зеленый сок, а также пропуская шпинат через мясорубку, добавляя такое же количество воды, доводя почти до кипения и протирая шпинат сквозь частое сито.

Коричневую краску дает крепкий кофейный настой или жженка (пережженный сахар). Жженку готовят так. Н сыпают на сковороду 1 ст. л. сахарного песка и, помешивая, нагревают на небольшом огне, пока сахар не сделается темно-коричневым и не будет выделяться дым. Продолжая мешать, постепенно добавляют половину стакана горячей воды и мешают до растворения комков. Получившийся клейкий темно-коричневый раствор процеживают через марлю или цедилку и хранят в бутылке.

Красная—розовая краска получается при добавлении соков малины, клубники, клюквы, кизила, брусники, смородины, вишни, красных сиропов, варенья, вина; краснокочанной капусты или свеклы (их мелко нарезают, заливают таким же количеством подкис-

ленной воды, доводят до кипения и отцеживают); кармина, который растворяют нашатырным спиртом и после добавления воды варят до исчезновения запаха спирта; амаранта, растворяемого в воде.

Оранжевую краску дает смесь красной и желтой краски, а также сок апельсиновой или мандариновой цедры.

Синяя краска получается при смешивании от красителя индигокармина, представляющего собой синевато-черную пасту, которая, растворяясь в воде, образует раствор чисто-синего цвета.

Фисташковая краска получается при смешивании желтой краски с небольшим количеством синей.

Шоколадную краску можно получить при добавлении шоколада или порошка какао, а также при смешивании жженого сахара с красной краской.

Крахмал

Клубни картофеля хорошо промыть, натереть на терке или пропустить через мясорубку. Измельченную массу положить в емкость (по объему на 30—40% большую), залить холодной водой, хорошо вымешать и оставить на сутки. Через сутки картофельная масса выстоится и осядет на дно. Воду с мезгой от картофеля осторожно слить через край, а крахмал, находившийся на дне емкости, нужно хорошо промыть 3—4 раза, каждый раз давая сутки отстояться в воде.

Дрожжи

...из сухого хмеля. Хмель заливают двойным (по объему) количеством горячей воды и кипятят, часто опускают всплывающий хмель ложкой в воду, до уменьшения воды вдвое. В теплом процеженном отваре хмеля растворяют сахар (1 ст. л. на стакан отвара) и добавляют при помешивании деревянной веселкой (лопаточкой) пшеничную муку (1/2 стакана на стакан отвара). Полученную массу ставят в покрытой чистой тканью посуде в теплое место на 1½ суток — 2 суток. Готовые дрожжи разливают в бутылки, укупоривают и хранят в прохладном месте.

На приготовление 2—3 килограммов хлеба идет $^1/_2$—$^3/_4$ стакана таких дрожжей.

...из свежего хмеля. Эмалированную кастрюлю наполняют довольно плотно свежим хмелем, заливают горячей водой и варят в течение часа под крышкой. В процеженный теплый отвар хмеля (2 л — добавляют 1 ст. л. соли, 1 стакан сахарного песка и 2 полных стакана пшеничной муки). Хорошо промешанную массу ставят в теплое место на 48 часов, после чего добавляют две протертые вареные картофелины, массу вновь перемешивают и ставят на 1 день в теплое место. Готовые дрожжи разливают в бутылки, плотно укупоривают и держат в холодном месте.

...из солода. Стакан муки, 1/2 стакана сахарного песка смешивают с 5 стаканами воды и 3 стаканами солода и варят около часа. Тепловатый раствор разливают в бутылки, неплотно укупоривают и ставят в теплое место на сутки, после чего переносят в холодное место.

...из изюма. Возьмите 100—200 г изюма, промойте теплой водой, положите в молочную бутылку (со средним горлышком), залейте водой с температурой, как разводят дрожжи, добавьте немного сахара, завяжите в 4 слоя марлей и поставьте в теплое место. На 4—5-й день, когда начнется брожение, можно подбивать дрожжи и ставить тесто. Оно получится душистым и некислым.

..из ржаного хлеба. 1/2 кг ржаного хлеба измельчите, добавьте 0,5 л теплого кислого молока (или воды), 2—3 ст. л. сахарного песка, горсть изюма и поставьте на сутки для брожения. Затем массу процедите через сито, а хлеб отожмите на сите. На полученном настое приготовьте опару (мучную болтушку) консистенции сметаны и поставьте в теплое место на 2—3 часа. Итак, закваска, на которой готовят обычное тесто, готова.

...из пива. Стакан муки смешайте со стаканом теплой воды и оставьте на 5—6 часов. Затем добавьте стакан любого пива, 1 ст. л. сахарного песка, хорошо размешайте и поставьте в тепло. Полученную массу кладите в тесто как обычные дрожжи. Тесто получается очень пышным. Эти «дрожжи» хорошо сохраняются на холоде.

И еще несколько советов

● Прежде чем замешивать тесто, просейте муку: это обогатит ее кислородом и разрыхлит. Тесто получится пышнее.

● Замешивая тесто, не высыпайте муку в жидкость, а, наоборот, жидкость постепенно, тонкой струйкой вливайте в муку и перемешивайте.

● Дрожжевое тесто получится мягким и воздушным, если добавить в него вареный остывший картофель, натертый на мелкой терке (2—3 средние картофелины на 1 кг муки).

● Дрожжевое тесто для жареных пирожков надо делать более слабой консистенции, чем для печеных.

● Чтобы при разделке дрожжевого теста оно не прилипало к рукам, смажьте их растительным маслом.

● При изменении рецептур дрожжевого теста происходит следующее:

излишек воды — тесто плохо формуется, изделия — плоские, расплывчатые;

недостаток воды — тесто плохо бродит, готовые изделия жесткие;

увеличение количества жиров — изделия более рассыпчатые и вкусные, долго не черствеют;

недостаток соли — изделия расплывчатые;

много сахара — поверхность изделия при выпечке быстро колеруется, а середина пропекается медленно, тесто плохо бродит; при добавлении больше 35% сахара брожение теста прекращается;

мало сахара — изделия бледные и несладкие;

замена яиц желтками — изделия более рассыпчатые, красивой желтой окраски;

увеличение дрожжей — брожение ускоряется. Слишком много дрожжей — изделия неприятно пахнут.

● В недосоленое тесто влейте соль, растворенную в небольшом количестве воды.

● Улучшить вкус и аромат сладкого дрожжевого теста можно добавлением ароматических веществ. В тесто, приготовленное из 2 стаканов муки, можно добавить цедру от 1 апельсина или 1/2 лимона, или 1/2 мускатного ореха, или 2—3 плода мелко растертого кардамона, 1—2 г ванильного сахара или 10—15 крис-

талликов ванилина. Ароматические вещества добавляют в начале замеса.

● Регулировать брожение можно повышением или понижением температуры. Нормальной для брожения считается температура 28—30°. При t 10° и выше 55° брожение совсем прекращается.

● Орехи легче очистятся от скорлупы, если их несколько минут подержать в горячем духовом шкафу.

● Тесто может не бродить из-за плохого качества дрожжей. Для проверки бродильной способности дрожжей надо приготовить небольшую порцию опары и посыпать ее тонким слоем муки. Если через 30—45 минут в слое муки не появятся трещины, то качество дрожжей плохое.

● Хлебные дрожжи можно сделать годными в течение более продолжительного времени, если зарыть их в муку или мелкую соль.

● Тесто быстрее подойдет, если воткнуть в него несколько трубочек макарон.

● Мягкое тесто легче разделать, если сверху покрыть его пергаментной бумагой и раскатывать согретой скалкой или бутылкой с теплой водой.

● Тесто после обминки и во время разделки становится более плотным. Чтобы изделия не получились плотными, противень с оформованным тестом ставят для расстойки в теплое влажное место (без сквозняков) и накрывают салфеткой.

● Расстойка мелких и сдобных изделий длится дольше, чем крупных и менее сдобных. Если расстойка недостаточна, изделия получаются маленькими, непышными, плохо пропеченными, тяжелыми и с трещинами. При излишней расстойке изделия расплывчаты, а мякиши с неравномерно крупными порами.

● Железные листы, на которых выпекается сдобное тесто, не смазывайте жиром, лучше слегка намочите водой.

● Жир для жарения пирожков хорошо разогрелся, если 2—3 капли воды, капнутые на поверхность, испарятся, если уйдут на дно, значит, пирожки опускать еще рано.

● Тонко раскатанное тесто трудно переложить на лист. Посыпьте его мукой, наверните на скалку и разверните над противнем.

● Тесто лучше пропечется, если вокруг пирога на противне оставить пустоты.

● Не ставьте торт в жаркую духовку, иначе снаружи он будет твердым, а внутри сырым. Духовку предварительно согрейте, но не раскаляйте. Выпекайте торт на медленном огне.

● Чтобы тесто не подгорело при выпечке в духовке, под формы надо посыпать немного соли.

● Мелкие изделия весом 50—100 г выпекаются при t 240—260° 8—15 минут, изделия весом 500—1000 г — 20—50 минут при t 200—240°.

● Готовый торт, не вынимая из формы, поставьте на мокрое холодное полотенце, и он легко выйдет из формы. На холод торт не выносите — он может осесть.

● Готовый торт или кекс не оставляют в форме — сразу же выкладывают на салфетку. Дают остыть.

● Если пирог, торт или кекс подгорел при выпечке, остудите его, потом осторожно соскоблите пригоревшее место мелкой теркой.

● Если пирог прилип к сковороде, поставьте ее на несколько секунд в холодную воду или подержите над паром.

● Чтобы получить гладкую поверхность при укладывании глазури на торты, надо нож опустить в горячую воду и быстро заглаживать глазурь. Перед тем как вылить глазурь на торт, рекомендуется слегка посыпать его крахмальной мукой, это задержит глазурь от растекания.

● Чтобы кекс получился ярко-желтый, желток со щепоткой соли разотрите с вечера и оставьте до утра в холодном месте.

● Кекс, торт, печенье сохраняются свежими в жестяной коробке, куда кладут ломтик хлеба, меняя его раз в два дня.

ДОБАВКИ К БЛЮДАМ

Соль, сахар, масло, томат, горчица

Томат в открытой банке не покроется плесенью, если посыпать его сверху мелкой солью и полить растительным маслом.

Сваренный на зиму томат обычно разливают в бутылки и банки, но вот крышку к ним не всегда удается подобрать. Есть такой способ: наложить на горлышко бутылки марлю в два слоя (ее надо предварительно проутюжить), сделать небольшое углубление и обвязать горлышко ниткой. Марля не должна касаться томата. В углубление горкой насыпать соль. Пробка от пара (томат горячий) увлажнится, а потом затвердеет, не даст доступа воздуху. Закрытые таким образом банки с томатом можно хранить при комнатной температуре. Чтобы открыть бутылку, пробку смачивают водой, а затем снимают вместе с марлей.

Подсолнечное масло не прогоркнет, если хранить его не в плотно закупоренной посуде, а в слегка приоткрытой.

Если подсолнечное масло стало мутным, положите в него немного поваренной соли. Два-три дня спустя перелейте масло в другую бутылку — осадок с солью останется на дне.

Дайте растительному маслу перед длительным хранением отстояться, слейте в другую посуду, добавьте на каждый литр по 1 ч. л. соли и мелко раздробленному зерну фасоли. Поставьте в темное прохладное место.

Сахар не следует держать рядом с продуктами, имеющими сильный запах, — он легко воспринимает его.

Соль. В соли не образуются комки, если положить на дно солонки кусочек промокательной бумаги: он будет вбирать в себя влагу. Бумагу время от времени меняйте.

В посуду с солью можно положить несколько рисовых зернышек.

Горчица дольше не сохнет и лучше сохраняется, разведенная не водой, а молоком. Ее вкус улучшится, если добавить немного меда.

Остаток засохшей горчицы можно «возродить», добавив щепотку сахара и ложечку уксуса.

Масло и маргарин хранят в непрозрачной посуде. Под действием света масло и маргарин осаливаются: поверхностный слой становится белым и приобретает запах сала.

Масло в жаркую погоду не тает, если масленку

обернуть в салфетку, смоченную в соленой воде.

Жир при жарении меньше разбрызгивается, если на сковороду посыпать немного соли.

Прогорклое сливочное масло, а также жир можно использовать в пищу, если проделать следующее: залить масло или жир кипящей водой, в которую добавлено немного питьевой соды. Тщательно перемешать, а когда остынет, слить воду. Повторить эту операцию два-три раза. На 500 г масла или жира взять два литра воды и 8 г соды. Привкус прогорклости можно также удалить, нагревая масло или жир вместе с кружочками лука.

Для удаления посторонних запахов у оставшегося после обжаривания жира в него надо добавить немного воды и прокипятить.

Хлеба каравай

Если в посуду с хлебом положить яблоко, хлеб дольше не черствеет.

Белый хлеб черствеет быстро. Черный же, если держать его отдельно от белого, в хлебнице, на тарелке, закрытой салфеткой, или в целлофане, не потеряет вкуса и свежести несколько дней.

Хлеб нельзя держать на солнце. Но и холод ему не полезен. Лучше всего обычная комнатная температура.

В хлебнице, в столе, в подвесном шкафчике может появиться неприятный запах от залежавшегося хлеба, но если протереть стенки тряпочкой, смоченной в уксусе, запах исчезнет.

Чтобы хлеб не плесневел, в хлебницу или полиэтиленовый мешок поместите коробочку, положив в нее ватку, смоченную несколькими каплями йода.

Чаепитие начинается

Положите в коробку с чаем (напомним, что чай надо хранить в герметически закрытой коробке, чтобы он не выдыхался) щепотку ванили; это придает чаю тонкий аромат, необычный вкус.

В жесткой воде чай заваривается плохо. Как и для кофе, необходима чистая мягкая вода. Для каждой заварки нужна свежая вода, из ранее перекипевшей воды хорошего чая не получится.

Заваривать чай необходимо при кипении «белым ключом». Удивительный прибор для приготовления чая — самовар. Благодаря своей форме, самовар усиливает резонанс и позволяет определить стадии кипячения воды. На первой стадии самовар поет, затем шумит и, наконец, бурлит. Если самовар зашумел, пора заваривать чай, это момент белого кипения.

Заваривать чай необходимо в фарфоровой или фаянсовой посуде. Перед заваркой фарфоровый чайник согревают. Для этого его ополаскивают кипятком, насухо вытирают специальным полотенцем или подогревают на дымоходе самовара. На огонь заварной чайник помещать не рекомендуется, его поверхность может перегреться, и чай окажется с чрезмерной горечью.

В чайник засыпают порцию чая и сразу же заливают кипящей водой. Лишь крутой кипяток заставляет чайные листья отдать весь содержащийся в них аромат. Залив воду (часто чайник заливают не полностью, а добавляют кипяток по мере остывания чайника), закрывают крышкой и покрывают носик и отверстие в крышке льняной салфеткой.

Настаивают чай от 3 до 5 минут — нужно строго выдерживать время. Черный чай дает наибольшую концентрацию к началу четвертой минуты. Зеленый чай настаивают от 5 до 8, а грубые сорта зеленого и кирпичного чая до 8—10 минут.

Кофе подано

Известно более 100 сортов кофе; из них наилучший — мокко, мелкие, сердцевидной формы, серовато-зеленые зерна которого дают очень ароматические настои. Для получения хорошего, ароматного, крепкого настоя кофейные зерна обжаривают на сильно разогретой сковороде, непрерывно помешивая их до тех пор, пока они не станут равномерно темно-коричневыми.

Предлагаем несколько вариантов заварки кофе.

1. В турке кипятим воду. Как только закипит, отливаем из турки немного кипятка, чтобы кофе «не убежал» при заварке. Засыпаем среднесмолотый кофе и снова ставим на огонь. Как только поднимется

пена, снимаем с огня, даем отстояться 2—3 минуты и подаем к столу.

2. Кофе по-турецки. Кофе тщательно перемалывается в кофемолке. Засыпают в турку, добавляют по вкусу сахар, чуточку соли, доливают холодную воду и, слегка помешав, ставят на огонь. Как только шапка пены поднимется, снимите турку с огня, влейте 1/2 ч. л. ледяной кипяченой воды, чтоб быстрее осела гуща, подайте к столу. Такой кофе пьют обжигающим, маленькими глотками с холодной водой.

3. Кофе по-арабски. В турку налейте половину порции воды и тут же добавьте сахар по вкусу. Когда вода закипит, засыпьте смолотый мелко кофе, добавьте кипяток и дайте пене подняться один раз.

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ

Азербайджанская кухня

Плов с бараниной. Характерная особенность азербайджанского плова — раздельное приготовление двух компонентов: риса и основы.

Рис используется специального сорта — продольный. Тщательно промыв несколько раз, его замачивают на четверть часа в теплой воде. В плове рисинки не должны прилипать друг к другу. Самый простой способ варки: воду, слегка посолив, довести до кипения, добавить 2 ст. л. сливочного масла, затем ввести рис. По объёму его должно быть вдвое меньше, чем воды. Варить рис на слабом огне без крышки, пока воды на поверхности не останется совсем. Затем полить топленым маслом (3—4 ст. л.), накрыть крышкой и варить до готовности на очень маленьком огне. Рис можно подкрасить настоем шафрана.

Основой плова могут быть баранина, птица, рыба и даже овощи, фрукты. Баранину нарезать небольшими кусочками, обжарить, посолить, поперчить, добавить спассерованный репчатый лук, зелень, корицу, специи, залить небольшим количеством бульона и тушить до готовности.

Курабье. Сливочное масло растереть до пенообразного состояния, добавить сахарную пудру, мед, молотые пряности и вновь растереть в однородную мас-

су. Затем все развести в молоке, взбить и замесить на этой основе тесто.

Тесту дать выстоять 10—15 минут в холодном месте, затем раскатать в пласт толщиной 1 см. Вырезать тонким стаканом круглое печенье и выпекать его на сухом листе в течение 3—5 минут, на слабом огне в предварительно нагретой духовке.

После выпечки дать печенью слегка остыть и еще теплое посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванильным сахаром или ванилином. Иногда курабье глазируют сверху постным сахаром, смешанным с кислым фруктовым соком — гранатовым или лимонным.

На 500 г муки — сливочного масла 250 г, сахарной пудры 200 г, меда 50 г, молока 2/3 стакана, гвоздики 8 бутонов, молотой лимонной цедры 1 ч. л., кардамона 3 шт., пакетик ванильного сахара.

Шакер-лукум азербайджанский. Растереть растопленное масло добела, затем сахарную пудру с желтком — также добела. Соединить обе массы, вновь растереть, влить коньяк, в котором предварительно развести шафран, перемешать, замесить тесто, держать его на холоде 5—7 минут.

Скатать из теста шарики диаметром 2,5—3 см, слегка приплюснуть их, чтобы получилась толстая лепешка, и выпечь на подпыленном мукой или сухом чистом листе в духовке в течение 5—7 минут на слабом огне.

На 500 г муки — масла сливочного 200 г, сахарной пудры 200 г, яичных желтков 1 шт., коньяка, водки или рома 50 г, шафрана 7—8 тычинок.

Рулет ореховый. В кастрюлю положить сливочное масло и сбивать 15 минут. Затем добавить сметану, муку, соль, перемешать и выложить тесто на стол.

Очищенные орехи слегка поджарить на сковороде и пропустить через мясорубку. Перемешать с сахарным песком, медом и корицей.

Тесто разделить на небольшие порции и затем раскатать в форме круга толщиной 5 мм, присыпая его мукой, чтобы не прилипало. Затем ровным слоем положить начинку и закатать тесто в форме рулета. Поверхность смазать яичным желтком и выпекать на противне при температуре 190—200°C 30—35 минут.

На 1 кг изделий: мука высшего сорта 400 г, сме-

9 Зак. 1248.

тана 175 г, масло сливочное 100 г, орехи грецкие 200 г, сахарный песок 1 стакан, мед 1 ст. л., один яичный желток, корица 1/2 ч. л., соль по вкусу.

Пахлава бакинская. Развести теплой водой дрожжи, добавить муку, сметану, яйцо, масло, соль. Замесить тесто, раскатать его толщиной 0,5 мм.

На смазанный маслом противень разложить тесто. Сверху посыпать начинкой из орехов, смешанных с сахаром, и закрыть вторым слоем теста. Затем смазать маслом и снова посыпать начинкой. Так составить несколько слоев.

После этого пахлаву разрезать на ромбы размером 10×4 см. Верхний слой смазать желтком, смешанным с настоем шафрана. В середину каждого ромба положить половинку ореха.

Выпекать при температуре 80—200°С 35—40 минут. Затем пахлаву сверху смазать сиропом или медом и снова поставить на 5 минут в духовку.

На 1 кг изделий: мука высшего сорта 250 г, масло топленое 130 г, сметана 1 ст. л., яйцо 1 шт., дрожжи 10 г, фундук или очищенный миндаль 250 г, сахар 300 г, кардамон 1/2 ч. л., шафран 0,5 г.

Английская кухня

Сандвичи с огурцом — любимое английское угощение. Основа такого бутерброда — тонкий, намазанный маслом ломоть хлеба со срезанными корочками. Хлеб можно взять белый, черный, поджаренный или свежий, кому как нравится, а на него положить кусочки огурцов, помидоров, редиски, крутых яиц, листики зеленого салата и всегда веточку укропа или петрушки. На бутерброде может лежать горкой 1 ч. л. мясного салата, кусочек колбасы.

Салат английский. Курицу отваривают, охлаждают, мякоть отделяют от костей и нарезают ломтиками. Отваренные грибы и соленые очищенные огурцы нарезают кусочками. Сельдерей моют, очищают и нарезают соломкой. Все продукты перемешивают, заправляют майонезом с горчицей, солят.

Курица 460 г, корень сельдерея 200 г, грибы шампиньоны 160 г, огурцы соленые 50 г, майонез 120 г, горчица 20 г, соль.

Суп-пюре из томатов. Телячьи кости рубят, про-

мывают, заливают холодной водой и варят около 2 часов.

Затем добавляют ломтики репы, сельдерея, репчатый лук, немного соли и варят еще около часа. В конце варки добавляют перец горошком. В готовый процеженный бульон кладут помидоры, лук-порей, зелень и припускают 40 минут. После этого овощи протирают вместе с отваром через сито, вновь доводят до кипения, заправляют горячим молоком, добавляют сахар, лимонный сок, соль и проваривают, слегка помешивая, до образования однородной массы.

Кости телячьи 600 г, помидоры 300 г, лук-порей 20 г, лук репчатый 65 г, репа 40 г, сельдерей 65 г, сахар 15 г, молоко 240 г, масло сливочное 20 г, перец черный горошком, сок лимонный, зелень, перец, соль.

Утка по-английски. Молодых уток потрошат и обсушивают, солят, перчат. Мелко нарезанный лук пассеруют в масле вместе с предварительно ошпаренным кипятком и нарезанным соломкой беконом, затем добавляют хлебные крошки, размешивают и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки; приготовленным таким образом фаршем начиняют тушки уток и зашивают их. Фаршированных уток смазывают маслом, кладут в кастрюлю и запекают, время от времени поливая маслом. При подаче уток разрезают вдоль (пополам) и заливают соком, в котором они запекались. Подают с овощным салатом.

Утка 1 кг, хлеб черствый пшеничный 140 г, лук репчатый 80 г, масло сливочное 60 г, бекон 120 г, перец черный молотый, зелень петрушки, соль.

Пудинг хемпширский. Яблоки очищают, удаляют сердцевину и нарезают тонкими ломтиками. Просеянную муку и соль смешивают с сахаром, яйцами, молоком и сливочным маслом (полученная смесь должна иметь консистенцию сметаны). Форму смазывают жиром, дно покрывают сливовым джемом, затем укладывают слой яблок, а сверху — подготовленную смесь. Выпекают при температуре 175°C около часа. Перед подачей пудинг выкладывают в тарелку и поливают горячим абрикосовым джемом, смешанным с кипяченой водой.

Мука 230 г, масло сливочное 115 г, пудра сахарная 115 г, яблоки 500 г, яйцо 2 шт., джем сливовый 70 г, молоко 120 г, джем абрикосовый 60 г, вода 40 г.

Американская кухня

Рыбный салат. Разомните вилкой рыбу, смешайте с мелко нарезанными яйцами и луком, заправьте майонезом. Салат можно выложить на поджаренные ломтики хлеба или в тарталетки.

1 банка рыбных консервов (тунец или лосось) в собственном соку, 2 крутых яйца, 1 луковица, майонез.

Творожный салат. Мелко нарежьте чеснок, положите в небольшую глубокую салатницу. Смешайте творог с майонезом и выложите в салатницу так, чтобы чеснок остался внизу. Отдельно подайте очищенную и нарезанную на 4 части морковь. Ее едят, макая в творожный соус.

Мягкий творог 200 г, несколько ложек майонеза, 3 дольки чеснока, морковь 4—5 шт.

Курица в сыре. Разрежьте курицу на куски, положите в глубокую сковороду, посолите, добавьте немного воды и тушите на слабом огне, пока вода не выкипит, а курица не станет мягкой. Смешайте яйца, молоко, крахмал и тертый сыр. Добавьте соль, перец и хорошо взбейте. На сковороде разогрейте сливочное масло.

Куски курицы несколько раз обмакните в сырную смесь, обваляйте в сухарях и обжарьте до золотистой корочки.

Курица 1 шт., луковица 1 шт., соль, перец по вкусу, яйца 2 шт., тертый сыр 1 стакан, молоко 1/2 стакана, крахмал 1 ч. л.

Рис с орехами. Растопите масло, обжарьте в нем орехи. Смешайте с отварным рисом, солью, перцем и держите на слабом огне до подачи на стол.

Отварной рис 3 стакана, измельченные ядра орехов 1/2 стакана, сливочное масло 150 г, перец, соль по вкусу.

Салат Вальдорф. Сырой сельдерей очищают и нарезают соломкой или предварительно слегка отваривают, но не до мягкости. Яблоки очищают и нарезают кубиками. Мелко нарезают орехи. Несколько половинок орехов оставляют для украшения салата. В майонез добавляют лимонный сок, соль, сливки и перемешивают. Этой смесью заправляют салат. Украшают его половинками орехов и четырьмя ломтиками

яблок с красной кожицей. Приготовленный салат должен до подачи на стол постоять 2 часа на холоде.

Сельдерей 260 г, яблоки 250 г, орехи очищенные 100 г, майонез 100 г, сливки 4 ст. л., лимонный сок 2 ст. л., соль по вкусу.

Армянская кухня

Пити. В армянской кухне его еще называют «кутук». Готовят пити в порционных глиняных горшочках емкостью до 1 л. В каждый кладут кусочки мяса и предварительно замоченный и очищенный горох. Залив водой, варят на слабом огне при закрытой крышке, снимая образующуюся пенку. За полчаса до готовности в горшочки кладут крупные куски картофеля, нарезанный репчатый лук, алычу. Перед окончанием варки суп солят и добавляют специи. Можно положить также мелко нарезанное баранье сало. Перед тем как снять с огня, в каждый горшочек добавляют настой шафрана (заваренный, как чай, из расчета 1 г на 120—130 г воды) и порошок мяты. Подается на стол суп пити прямо в горшочках.

На 1 порцию: баранина 200 г, горох 1 ст. л., луковица 1/3 шт., картофель 1 шт., алыча 3—4 шт., столько же горошин черного перца, мята на кончике ножа, настой шафрана 1 ч. л. (на две порции), соль и специи — по вкусу.

Картофель, тушенный с овощами. Картофель, баклажаны, лук нарезают кубиками и слегка обжаривают в масле. Затем добавляют нарезанный кусочками красный перец, солят, добавляют воду и припускают под крышкой. За пять минут до готовности добавляют промытые и нарезанные дольками помидоры.

Готовое блюдо поливают соком, полученным при припускании овощей, и посыпают мелко нарубленной зеленью.

Картофель 6 шт., баклажаны 400 г, помидоры 4 шт., перец сладкий 80 г, луковица, масло 2 ст. л., зелень, соль.

Толма ереванская. Баранину пропустить через мясорубку, соединить с недоваренным рисом, мелко нарезанным репчатым луком, зеленью, перцем. Вино-

градные листья опустить на 1—2 минуты в кипящую воду и удалить грубые стебли. Фарш положить на листья и завернуть, придавая форму колбасок. Уложенную на дно посуды толму заливают бульоном или водой так, чтобы слегка покрыть колбаски, накрывают крышкой и тушат до готовности.

Баранина 600—650 г, репчатый лук 2 головки, зелень (петрушка, кинза и др.) по 1 ст. л., молотый перец на кончике ножа; виноградные или капустные листья.

Отдельно подается мацони с солью и толченым чесноком.

Армянская сладость «Барурик». Из муки, половины сливочного масла, яиц и воды замешивают крутое тесто и оставляют на 15—20 минут. Затем его тонко раскатывают, смазывают оставшимся маслом, кладут начинку из орехов, сахара и корицы и закручивают в круглую форму — «барурик». Выпекают 15—20 минут на кондитерских листах при температуре 240—250°С.

Для теста: мука 1 стакан, сахарный песок 1/2 стакана, сливочное масло 130 г, яйцо 1/2 шт.

Для начинки: сахар и толченые орехи по полстакана, корица на кончике ножа.

Багардж. Это одно из немногих кондитерских изделий, приготовляемых из так называемого сахарного теста, то есть теста масляного типа, с очень большим содержанием сахара.

В теплой воде развести дрожжи и соль. Взбить яйцо, отделить половину и растереть с сахаром добела, затем добавить растопленное масло и снова растереть. Соединить эти продукты. Потом замесить тесто, постепенно прибавляя муку, вымесить (выбить) его в течение 20 минут и оставить на 1 час подходить, затем вновь вымесить и оставить на 1,5 часа для подъема.

Готовое тесто разделить на два куска (один несколько больше второго). Из большого куска раскатать лепешку, нанести на нее вилкой перекрещивающиеся полосы, смазать яйцом. Из меньшего куска каскатать жгутики толщиной 0,5 см, скрутить их по два в шнурки и обложить ими края лепешки, как бордюром, но не смазывать яйцом, а густо посыпать маком, предварительно распаренным и растолченным.

Выпекать на листе, смазанном маслом, в хорошо нагретой духовке (около 20 минут).

На 450 г муки — сахар 150 г, сливочное масло 50 г, яйцо 1 шт., дрожжи 15—20 г, соль 5 г, теплая вода 0,5 стакана, мак 2—3 ст. л.

Ассирийская кухня

Джаджик. Это закуска из творога. Разогретое топленое масло (150 г), мелко нарезанный зеленый лук и укроп (по 150 г) тщательно перемешайте с килограммом творога, посолите.

Кутли. Сварите мясной бульон — для этого лучше использовать кости, а мякоть пропустите через мясорубку. В фарш добавьте сырое яйцо, мелко нарезанный репчатый лук, стручковый или молотый перец и сырой рис. Из фарша сделайте шарики побольше фрикаделек и положите в бульон. Туда же добавьте томат-пасту и поджаренный репчатый лук, пряности.

На килограмм мяса — рис 1 стакан, лук 3—4 головки, стручок горького перца.

Хасыда. Сливочное масло положите в чугунную или алюминиевую кастрюлю. Добавьте муку. Поставьте на огонь, активно размешивая, растирая. Масса должна приобрести золотистый цвет. Вылить в кастрюлю горячее молоко, предварительно положив в молоко и размешав мед. Солить по вкусу. Массу как следует прогреть и выключить огонь. На приготовление уходит 15 минут. Если положить больше муки, то масса получается гуще. На следующий день режется как пирог.

Масло сливочное 100 г, мука 3 ст. л., молоко 200 г, мед 2 ст. л.

Рызза д халва — рисовый молочный пудинг. Переберите рис, промойте, залейте водой и дайте постоять часов 10—12. Затем слейте воду, добавьте в разбухший рис свежей воды и молока, поставьте на огонь и варите, но не разваривайте, рис должен быть жестковатым. Разлейте по тарелкам, дайте застыть. Подавая на стол, режьте на куски.

Рис 200 г, вода 1½ стакана, молоко 1 л.

Рызза д пикки. Чернослив и изюм залейте водой, добавьте по вкусу сахар и поставьте на огонь. Ког-

да вода закипит, слейте ее, а фрукты смешайте с отварным рассыпчатым рисом (сколько взять риса — решайте сами, как вам больше нравится).

Чернослив и изюм 1 кг, вода 2—3 л.

Башкирская кухня

Печень по-уфимски. Освобожденную от пленки печень нарезают кубиками, картофель также нарезают кубиками размером 1,5 см и отдельно от печени обжаривают в жире. Лук мелко рубят и слегка обжаривают с добавлением томата. Все обжаренные продукты соединяют, добавляют полтора стакана бульона и тушат до готовности в горшочках.

Чтобы сохранить сочность и аромат блюда, горшочки следует закрыть крышкой или покрыть сочнем, приготовленным из несдобного теста. При подаче к столу блюдо посыпают зеленью укропа.

На 500 г печени — картофеля 15 шт., жира для жарки 5 ст. л., лука репчатого 2 шт., томат-пасты 1 ст. л., соль по вкусу.

Губадия. Замешивают пресное тесто и разделывают его на части (одна меньше другой). Большую часть раскатывают диаметром чуть больше сковороды толщиной 0,4 см.

На смазанную жиром сковороду кладут сочень, на который послойно укладывают рис, изюм, поджаренное мясо, рубленые яйца и сливочное масло. Слои можно чередовать дважды. Сверху на фарш кладут второй сочень, края соединяют веревочным швом.

Выпекают в хорошо нагретом шкафу.

Для теста: на 760 г муки — сахара 28 г, маргарина 224 г, яиц 3—4 шт., дрожжей 14 г, соли 12 г, воды 180 г.

Для фарша — риса припущенного 800 г, яиц отварных 9—10 шт., фарша мясного жареного 660 г, изюма 580 г, соли по вкусу, жира для смазки сковороды 40 г.

Яблоки, фаршированные эремсеком. Одинаковые по размеру яблоки моют и при помощи чайной ложки или специальной выемки удаляют сердцевину с семенами. Подготовленные таким образом яблоки для фарширования начиняют эремсеком и запекают. Перед запеканием на противень или на сковороду поливают немного воды.

Подают к столу на десерт, посыпав сахарной пудрой. Яблоки можно фаршировать творогом, предварительно протертым или заправленным сахаром, а также медом или любым ягодным вареньем.

На 12 крупных яблок — готового эремсека (красного творога) 3,5 стакана, сахарной пудры 3 ст. л.

Для эремсека: из 2 л свежего молока и 1,5 л кислого делается творог, добавляется сахар 2 ст. л., яйцо 1 шт.

Фигурный хворост. Яйца, молоко хорошо перемешивают, добавляют соль, дрожжи и постепенно всыпают муку, затем замешивают крутое тесто и оставляют на 30 минут. После чего раскатывают сочень толщиной 1,5 мм, нарезают узкими полосками шириной до 4 см, свертывают спиралью и опускают в кипящий жир, не допуская образования яркого колера.

Готовый хворост выкладывают на решето, дают стечь жиру, посыпают сахарной пудрой.

На 630 г муки — сахара 2,5 ст. л., яиц 5 шт., молока 30 г, дрожжей 13 г, масла топленого 600 г.

Чак-чак. Яйца взбивают, добавляют заранее подготовленную жидкую фазу (воду, уксус, соду, соль), засыпают муку и замешивают тесто. Разрезают тесто на части и дают постоять 1,5 часа. После этого раскатывают сочни толщиной до 0,5 см, нарезают ленты шириной до 1,5 см, затем ленты разрезают поперек кусочками 0,5 см. Для жарения чак-чака необходимо брать сливочное топленое масло, периодически добавляя перед каждой заправкой свежее.

Чак-чак соединяют с сиропом, охлажденным до 70°С, и придают форму горки.

На 3 кг муки — яиц 2 десятка, соли 5 г, соды 10 г, уксуса 30 г, воды 100 г, масла топленого 3 кг.

Для сиропа: на 2,5 кг песка — меда 1 кг 330 г, воды 1,5 л.

Белорусская кухня

Холодник по-белорусски. Мелко нарезанный, перебранный и промытый щавель залейте кипятком или бульоном и поварите 5—7 минут. Разотрите с солью зеленый лук, нарежьте огурцы, белок крутых яиц (желток разотрите). Все это залейте холодным отваром щавеля и перемешайте. Перед подачей на

стол добавьте соль, сахар, сметану, укроп.

Щавель 0,5 кг, огурцы 2 шт., лук зеленый 50 г, яйца 2 шт., сметана, соль, сахар, уксус, укроп по вкусу.

Гусь по-белорусски. Гуся выпотрошить, опалить, обмыть, обсушить, натереть изнутри смесью соли, чеснока и можжевеловых ягод, начинить туго антоновскими яблоками, разрезанными на четвертушки, зашить и поставить на противне или лотке в нагретую духовку. Поливать стекающим жиром в течение 2—3 часов.

На 1 гуся — антоновских яблок 1 кг, ягод можжевельника 1 ч. л., чеснока 2 головки.

Бабка. В сырой тертый картофель положить муку, обжаренный со шпиком лук, перец, посолить и все перемешать. Положить в кастрюлю или глубокую сковороду, смазанную жиром, и поставить в духовой шкаф для запекания. Картофельную бабку подать в горячем виде с маслом или молоком.

На 16 шт. картофеля — муки 2 ч. л., луковицы 2 шт., шпика 50 г, сливочного масла 2 ст. л., соль.

Оладьи, фаршированные мясом. Сырой картофель натереть на мелкой терке, добавить муку, яйцо и все перемешать. Выложить ложкой в виде лепешек на раскаленную сковороду, на каждую из них положить свиной фарш, сверху накрыть картофельной массой. Обжарить до румяной корочки с обеих сторон, переложить в утятницу и тушить в духовом шкафу в течение 10—15 минут.

Для приготовления фарша свинину пропустите через мясорубку, добавить поджаренный лук, соль, перец и все перемешать. Блюдо подать с жареным салом (шпик).

На 12 шт. картофеля — яйца 1 шт., муки 2 ст. л., шпика 100 г, масла 2 ст. л., соль. Для фарша: свинины 400 г, луковицы 2 шт., масла 1 ст. л., перец.

Яблочные оладьи. Яблоки испечь, протереть через сито (или отжать в соковыжималке). В полученное пюре добавить муку, соль, дрожжи, сливочное масло, сахар. Замесить тесто и выпекать оладьи на сковороде.

На 1 стакан яблочного пюре — муки 0,5 стакана, сахара 0,5 стакана, масла 50 г, дрожжей 10 г, соли 0,5 ч. л.

Болгарская кухня

Салат по-шопски. Нужно испечь сладкий перец, очистить его от кожицы и семян, мелко нарезать. Помидоры и огурцы очистить и нарезать кубиками. Лук нашинковать мелкой соломкой, посолить, размять руками. Все продукты смешать, посолить по вкусу, добавить зелень петрушки, заправить растительным маслом, хорошо перемешать и уложить горкой в салатник или разложить в тарелки. Брынзу натереть на мелкой терке и посыпать салат сверху. Стручок острого перца разрезать пополам и воткнуть в середину.

Сладкий стручковый перец 500 г, помидоры 300 г, огурцы 150 г, брынза 150 г, лук 100 г, растительное масло 60 г, соль, зелень петрушки, уксус, острый перец — 1 шт.

Холодный суп таратор. Взбейте кефир. Истолченные чеснок и орехи с солью, взбитые заранее с растительным маслом в однородную массу, смешайте с кефиром, добавьте мелко нарезанный огурец и укроп, разбавьте холодной водой до желаемой густоты.

Простокваша или кефир 500 г, огурцы 300 г, грецкие орехи 60 г, растительное масло 30 г, чеснок — 3—4 дольки, укроп, соль.

Миш-маш. Нужно испечь на плите стручковый перец целиком, очистить от кожицы и семян, нарезать, поджарить с маслом. Взбить яйца, добавить натертую на терке брынзу, прибавить все к перцу, размешать и жарить все до готовности. Посыпать блюдо зеленью петрушки. Подавать на стол горячим.

Сладкий перец 1 кг, растительное масло 100 г, яйца 4—5 шт., брынза 200 г, зелень петрушки.

Мусака. Поджарить мелко нарезанный лук, добавить фарш, красный и черный молотый перец, соль, мелко нарезанные помидоры. Отдельно поджарить нарезанный кружками картофель. В форму уложить половину фарша, покрыть картофелем, а затем второй половиной фарша. Залить 1/2 стакана воды и жарить в духовке. Обжарить в масле муку, добавить молоко и, непрерывно помешивая, развести до густоты каши. Охладить массу, добавить взбитые желтки, немного соли и густую пену из яичных белков. Этой заправкой залейте блюдо и снова подрумяньте его в духовке.

Мясной фарш 750 г, лук 2 головки, картофель 500 г, помидоры 3—4 шт., молотый красный и черный перец, стакан молока, зелень петрушки, яйца 3—4 шт., соль, растительное масло 1/2 стакана, мука 2 ст. л.

Пирог с яблоками. Яйца взбейте с сахаром, добавьте ванилин, соду, тертые яблоки и постепенно всыпьте муку для получения теста, как для кекса. Выложите его на противень толщиной в 3 см и выпекайте в нежарком шкафу. Оставьте остыть, нарежьте и посыпьте сахарной пудрой.

Яйца 4 шт., сахар 1/2 стакана, яблоки 4—5 шт., мука 400 г, ванилин 2 ч. л., сода 1 ч. л.

Венгерская кухня

Салат по-венгерски. Отварную рыбу остудить, отделить от кожи и костей, разобрать на мелкие кусочки, заправить томат-пастой (или лечо), уксусом, растительным маслом, майонезом. Все перемешать, выложить горкой в салатник, сверху украсить нарезанным крутым яйцом, свежими или консервированными помидорами, мелко нарубленным зеленым луком, зеленью петрушки, укропом.

Продукты на порцию: рыба 100 г, масло растительное и майонез по 20 г, уксус 10 г, томат-паста или лечо 5 г, яйцо 1/4 шт., помидоры 20 г, зеленый лук 5 г, зелень 3 г, соль по вкусу.

Уха по-венгерски. Рыбу нарезать на порционные куски, залить водой, добавить натертый на терке репчатый лук, молотый перец, соль и лечо или томат-пасту. Варить до готовности рыбы. Подавая на стол, посыпать зеленью.

Продукты на порцию: рыба 100 г, лук репчатый 40 г, перец 4 г, томат-паста или лечо 25 г, зелень 5 г, соль по вкусу.

Гуляш. Мясо вымыть и нарезать кубиками. Мелко нарезанный лук и чеснок потушить в смальце до золотисто-желтого колера. Посыпать паприкой, быстро перемешать и добавить мясо, нарезанное кубиками. Посолить, посыпать тмином. Накрыть посуду крышкой и тушить при частом помешивании, время от времени добавляя бульон или воду. К наполовину сваренному мясу добавить нарезанные кубиками ово-

щи и картофель. Варить до готовности. Приправить достаточно остро и сразу же подавать на стол.

Говядина 800 г, лук 2 шт., долька чеснока, свиной смалец 30 г, молотая паприка, соль, тмин, корень сельдерея, морковь 5 шт., мясной бульон или вода, картофель 400 г.

Голубцы из квашеной капусты. Рис поджарить в жире до желтого колера, долить немного воды и варить 10 минут.

Мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить яйца, мелко нарезанный лук, рис, соль, перец. Тщательно перемешать деревянной ложкой.

Кочан капусты разобрать на листья (если капуста слишком кислая, то промыть ее), положить на капустные листья фарш и свернуть голубцы.

Эмалированную кастрюлю смазать жиром, положить слой рубленой квашеной капусты, на нее голубцы, затем снова слой капусты и снова голубцы. Сверху накрыть слоем капусты и разложить кусочки окорока.

Налить столько воды, чтобы она покрыла содержимое кастрюли. Сверху посыпать красным перцем, накрыть крышкой и варить на медленном огне до готовности.

Готовые голубцы осторожно выложить на середину блюда, по краям разложить тушеную капусту и полить сметаной.

Это блюдо лучше готовить заранее, чтобы оно постояло 1—2 дня. В разогретом виде оно вкуснее.

Свинина 1 кг, рис 1 стакан, крупная луковица, яйца 2 шт., красный молотый перец 2 ч. л., квашеная рубленая капуста 1 кг, кочан квашеной капусты, жир 4 ст. л., сметана 400 г, соль, черный молотый перец, кусок копченого окорока.

Ореховый или маковый рулет. Охлажденный маргарин мелко порубить, всыпать муку и тщательно перемешать. Добавить сахар, лимонную цедру, яйца и подошедшие дрожжи. Месить тесто до тех пор, пока оно не станет отставать от рук. Затем разделить его на четыре части, посыпать мукой, накрыть салфеткой и поставить на день или на ночь в холодильник.

Перед выпечкой тесто раскатать, положить на него ровным тонким слоем начинку, осторожно свернуть рулет. Прижать концы и выложить на противень.

Смазать взбитым яйцом, дать постоять 5—10 минут и еще раз смазать яйцом.

Для приготовления начинки орехи (или мак) смешать с сахаром и ванильным сахаром, в орехи положить промытый изюм. Залить кипящим молоком и тщательно вымешать деревянной ложкой. Молока нужно взять столько, чтобы масса легко мазалась, но не была густой. На тесто начинка наносится только остывшая.

Выпекать рулет в течение 40 минут в предварительно разогретом духовом шкафу, сначала на сильном, а затем на медленном огне. Готовность рулета проверяют, проткнув его деревянной шпилькой.

Для теста: мука-крупчатка 1 кг, маргарин 500 г, сахарный песок 250 г, яйцо 2 шт., дрожжи, разведенные в молоке, 20 г, щепотка соли, лимонная цедра, молоко.

Для начинки ореховой: толченые орехи 1/2 кг, сахар 250 г, ванильный сахар 1/2 пакетика, изюм 100 г, молоко около 1 л.

Для маковой начинки: толченый мак 400 г, сахар 250 г, ванильный сахар 1/2 пакетика, молоко 1 л.

Грузинская кухня

Сациви из баклажанов. Баклажаны промывают, обрезают концы, делают продольный разрез, обдают кипятком и держат в нем 5 минут. Затем их выкладывают на стол, покрывают доской с грузом, выдерживают 30—40 минут для удаления горечи и фаршируют соусом сацебели (1/2 массы). Оставшуюся половину продуктов для соуса разводят слабым уксусом, добавляют соль, заливают им фаршированные баклажаны и выдерживают два-три дня. Подают как холодную закуску.

На 1 порцию сациви требуется: баклажанов 213 г, орехов грецких 44 г, лука репчатого 18 г, перца стручкового 0,5 г, зелени 10 г, соли по вкусу. Выход: 250 г.

Соус сацебели готовят так: толченые орехи разводят уксусом, добавляют бульон или кипяченую воду, сырой рубленый репчатый лук, толченый чеснок, соль, красный перец и зелень. Все тщательно перемешивают.

На 1000 г соуса нужно: орехов грецких 444 г, лу-

ка репчатого 250 г, уксуса винного 200 г, чеснока 25 г, зелени мяты и кинзы 50 г, перца красного 1 г, бульона или воды 500 г, соли 20 г.

Харчо по-грузински. Грудинку, предварительно удалив кость, нарубают вместе с хрящами кусочками массой 25—30 г (из расчета 3—4 кусочка на порцию), заливают холодной водой и варят до полуготовности, периодически снимая пену. Мелко нарубленный репчатый лук пассеруют вместе с томатным пюре, добавляя жир, снятый с бульона. Затем в бульон кладут предварительно замоченный рис, пассерованные лук, томатное пюре и доводят до готовности. После этого суп заправляют соусом ткемали или кислым лавашем, рубленой зеленью кинзы, толченым чесноком, сушеной зеленью (хмели-сунели), перцем, лавровым листом, солью и кипятят еще 3—5 минут. Из готового супа удаляют лавровый лист. Подают в глубоких тарелках или суповых мисках. Консистенция харчо должна быть более густая, чем обычного рисового супа.

На порцию 500 г требуется: говядины (грудинки) 164 г или баранины (грудинки) 164 г, крупы рисовой 35 г, жира животного 20 г, лука репчатого 48 г, чеснока 4 г, томатного пюре 15 г, соуса ткемали 12 г или лаваша кислого 4 г, хмели-сунели 0,5 г, зелени кинзы (свежей) 20 г, специй, перца, воды 500 г.

Купаты. Мякоть свинины нарезают небольшими кусками, добавляют лук и пропускают через мясорубку. В фарш добавляют толченый чеснок, зерна граната или барбариса, корицу, гвоздику, хмели-сунели, черный перец, подливают немного воды или бульона, тщательно вымешивают. Очищенные, промытые кишки предварительно вымачивают в воде, затем заполняют фаршем, но не очень плотно, чтобы купаты при жарке не лопнули. Размер купат приблизительно 15—17 см. Концы их перевязывают нитками и соединяют, что придает купатам форму подковы. Купаты надевают на вертел (2 шт. на порцию) и жарят над раскаленными углями. Их можно жарить и на сковороде, при этом добавляют 4 г жира. Подают купаты с шинкованным луком и зеленью петрушки. Отдельно подают соус ткемали или нашараби.

Свинина (котлетное мясо) 288 г, лук репчатый 30 г, чеснок 3 г, зерна граната 20 г, хмели-сунели 0,5 г, перец горошком 0,5 г, корица 0,01 г, гвоздика 0,01 г,

кишки свиные сушеные 5 г (масса полуфабриката 285 г). Лук репчатый 60 г, зелень петрушки 7 г, соус ткемали 40 г или нашараби 30 г.

Чахохбили. Обработанную курицу или цыпленка разрубают на порционные куски (4—6 на порцию), солят и обжаривают в сотейнике с разогретым жиром.

Добавляют нарезанный кольцами репчатый лук и продолжают жарить его при закрытой крышке до готовности. После этого кладут томатное пюре, через 10 минут добавляют очищенные от кожицы свежие помидоры, нарезанные дольками, толченый чеснок, винный уксус или лимонный сок, рубленую зелень кинзы, мяты, укропа, петрушки, чабера, черный перец, небольшое количество воды или бульона и тушат еще 4—5 минут. При подаче чахохбили посыпают зеленью.

Курица полупотрошеная 318 г, масло сливочное 20 г, лук репчатый 150 г, томатное пюре 28 г или помидоры свежие 71 г, зелень разная 15 г, чеснок 4 г, специи, соль, мука 2 г, уксус винный 10 г или лимон 14 г, бульон или вода 50 г. Выход 300 г (в том числе курица 150 г.).

Хачапури. Обычным способом готовят опарное тесто и раскатывают круглые лепешки толщиной 7—8 мм. Сыр пропускают через мясорубку и смешивают с сырым яйцом. На лепешку ровным слоем кладут приготовленный фарш и защипывают с четырех сторон, придавая изделию квадратную форму. Хачапури может быть открытым — в середине виден сыр, и закрытым. Изделие укладывают на смазанный маслом лист, дают немного расстояться (10 минут), смазывают яйцом и выпекают. Хачапури подают на стол в горячем виде.

На порцию 150 г: мука пшеничная 82 г, молоко или вода 22 г, яйцо 1/2 шт., дрожжи 3 г, масло сливочное 4,5 г, сахар 3 г, соль 0,7 г, сыр имеретинский 54 г.

Итальянская кухня

Итальянский суп. Хлеб намажьте маслом и слегка поджарьте на сковороде. На каждый кусочек положите ломтик сыра, накройте сковороду крышкой и жарьте до тех пор, пока сыр не начнет плавиться.

Каждый кусочек хлеба положите в суповую тарелку, сверху вбейте по сырому яйцу и влейте кипящий бульон так, чтобы он лился на яйцо. Готовый суп посыпьте нарезанной петрушкой.

Белый хлеб 4 куска, сливочное масло 2 ст. л., плавленный сыр 4 ломтика, бульон 3 стакана; петрушка.

Итальянская похлебка «Минестра». Мелко нарезанные 2—3 дольки чеснока и головку лука обжарьте в масле, добавьте полстакана сельдерея и стакан моркови, также мелко нарезанных. Все слегка потушите под крышкой на слабом огне, добавьте 5 стаканов бульона, 2 ч. л. томатной пасты, посолите, поперчите, немного проварите, не увеличивая огонь. Положите по полстакана зеленого горошка и фасоли, 4 ст. л. риса, 2 лавровых листа. Варите по-прежнему на слабом огне, пока овощи не станут мягкими. Тогда прибавьте 2 нарезанных ломтиками крупных помидора, 3 ст. л. тертого сыра и проварите еще 5 минут.

Пицца по-неаполитански. Замесите дрожжевое тесто, оставьте на час, чтобы оно подошло, еще раз перемешайте и выложите в форму — достаточно высокую, так как пицца в духовке поднимется.

Тесто смажьте маслом, посыпьте мелко нарубленным или натертым сыром, положите сверху слой помидоров, очищенных от кожицы и нарезанных крупными дольками. Сардельки (или колбасу, сосиски) разрежьте вдоль и уложите в виде решетки сверху, добавьте по вкусу соль, красный или черный перец, сбрызните оставшимся маслом. Выпекайте в духовке в течение 20—30 минут на среднем жару. Вынув из духовки, сейчас же подавайте к столу.

Тесто: мука 200 г, растительное масло 2 ст. л., теплое молоко 1/2 стакана, дрожжи 15 г, щепотка соли.

Начинки для пиццы можно варьировать до бесконечности — полный простор фантазии. Вот два варианта.

1) Сыр 200 г, помидоры 500 г, сардельки 5 шт., черный или красный молотый перец, соль, растительное масло 1—2 ст. л.

2) 200 г грибов отварите, нарежьте дольками, добавьте 100 г нарезанного кубиками сала (можно его предварительно слегка обжарить), смешайте все это

и выложите на тесто. Затем взбейте 2—3 яйца, добавьте полстакана воды, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. нарубленной петрушки, соль, перец, вылейте на грибы и ставьте форму в духовку.

Бройлеры по-итальянски. Цыплят нарубите на куски или половинки, обжарьте в духовке, нарубите на порции. Ошпарьте кипятком помидоры, снимите с них кожицу и нарежьте кусочками. В неглубокой посуде растопите масло, положите мелко нарезанный лук и спассеруйте его, помешивая, добавьте помидоры и еще пассеруйте. Затем положите куски птицы, добавьте 1—2 ст. л. лимонного сока (или лимонной кислоты), лавровый лист, перец горошком и доведите до кипения. Подавайте блюдо, полив соусом и обильно посыпав зеленью. На гарнир — жареные кабачки, баклажаны.

Красный соус с ветчиной и грибами. Мелко нашинкованный репчатый лук слегка пассеруют, добавляют в него рубленые и предварительно отваренные шампиньоны или белые грибы и нарезанную мелкими кубиками ветчину без жира. Пассеруют еще 7—10 минут, вливают белое виноградное вино и проваривают 3—5 минут. Подготовленную смесь соединяют с основным красным соусом, добавляют пассерованный томат-пюре, мелко нарезанную зелень петрушки и эстрагона и проваривают 1—2 минуты. Подают его к блюдам из жареного мяса, птицы и дичи.

Основной красный соус 650 г, томат-пюре 150 г, шампиньоны или белые грибы 100 г, ветчина 60 г, репчатый лук 80 г, сливочное масло или маргарин 50 г, белое виноградное вино 100 г, зелень петрушки 10 г, эстрагон 10 г, соль, перец, сахар, лавровый лист.

Китайская кухня

Суп со шпинатом. Шпинат хорошо очистить, промыть и крупно нарезать. Лук и ветчину мелко нарезать.

На сковороде с небольшим количеством масла слегка обжарить лук, добавить шпинат и прожарить. Содержимое сковороды положить в кастрюлю с куриным бульоном и варить 2 минуты, посолить и поперчить по вкусу, затем опустить ветчину. Перелить суп в супницу и подать на стол.

На 800 г куриного бульона — шпината 250 г, лука — 1 шт., зелени, соли 2 г, растительного масла 25 г, вареной ветчины 1—2 ломтика, перец по вкусу.

Жареная лапша. Высыпать на доску муку, сделать в ней углубление, вбить туда яйца, посолить и, понемногу вливая воду, замесить крутое тесто. Тесто разделить на 3 части. Каждую — посыпать мукой, тонко раскатать, разрезать на полоски шириной 5 см и нарезать соломкой.

Разогреть масло в глубокой сковороде и положить туда лапшу. Жарить ее до золотистого цвета. Лапша должна быть хрустящей.

На 400 г муки — яйцо 2 шт., соль 5 г, масло 50 г.

Омлет со свежими огурцами. Взбить сырые яйца в посуде, положить туда свежие огурцы, нарезанные кубиками, соль, перемешать и вылить смесь на сильно разогретую сковороду с жиром, добавить немного бульона, несколько раз перемешать.

Яйцо 2 шт., огурцы свежие 50 г, свиной жир 15 г, соль по вкусу.

Сладкий крем из арахиса. Крахмал развести в 60 г воды. В кастрюлю влить арахисовое масло (или молотые в порошок арахисовые орехи), молоко или воду, перемешать до получения однородной массы. Добавить сахар, довести до кипения при постоянном помешивании. Влить разведенный в воде крахмал и варить, помешивая, до загустения.

Массу вылить в пиалу. Подавать в теплом виде на десерт.

Арахисовое масло (или толченые орехи арахиса) 50 г, сахар 60 г, крахмал 20 г.

Виноград в желе. Желатин размочить, добавить 1,5 л воды, прокипятить и остудить. Виноград ошпарить кипятком, снять кожицу, залить раствором желатина, посыпать сахаром и поставить в холодильник.

Виноград 500 г, сахар 100 г, желатин 50 г.

Молдавская кухня

Салат по-сорокски. Редис промывают и нарезают кружочками. Печень говяжью или свиную промывают, очищают, нарезают на куски, солят, посыпают перцем, панируют в муке и обжаривают на разогретой

сковородке с маслом, затем доводят до готовности в жарочном шкафу. Охлажденную печенку пропускают через мясорубку, соединяют с нарезанным редисом, заправляют солью, сметаной.

Печень 300 г, мука 20 г, жир 40 г, редис 300 г, сметана 120 г, соль, перец.

Фасоль с чесноком и жареным луком. Фасоль перебирают, промывают в холодной воде и замачивают в течение 3—4 часов. После этого отваривают до готовности (зерна должны быть целыми, не разваренными), откидывают, охлаждают и солят. Подготовленную фасоль заправляют тертым чесноком, укладывают в салатник и посыпают репчатым луком, нарезанным кольцами и обжаренным в небольшом количестве жира. Для того, чтобы лук получился кремового цвета, его перед жаркой слегка посыпают мукой.

Фасоль белая 1,5 стакана, лук репчатый 3 головки, масло растительное 4—5 ст. л., чеснок 2—3 зубчика, соль.

Яблоки в слоеном тесте. Некрупные яблоки сладких сортов очистить от кожуры и семян, но не вырезать сердцевины насквозь. Варенье, сахар, корицу смешать, и яблоки начинить этой смесью (1,5—2 ч. л. на 1 шт.). Затем раскатать слоеное тесто в пласт толщиной 2—3 мм, нарезать его квадратиками, соответствующими величине яблок, и в каждый квадрат завернуть по яблоку. «Кульки» положить швом вниз на противень, смоченный водой. Смазать сверху яйцом, выпечь в духовке до зарумянивания и обсыпать сахарной пудрой.

Для приготовления слоеного теста муку, сметану, желтки, вино, соль вымешать до тех пор, пока тесто не начнет отставать от рук. Оставить тесто укрытым на 15—20 минут. Затем раскатать в пласт толщиной 0,5 см, на середину пласта положить половину подготовленного масла, размазать его, сложить пласт вдвое, сверху положить другую половину масла и вновь сложить пласт, после чего края теста со всех сторон защипать и раскатать его как можно тоньше, следя, однако, за тем, чтобы масло не прорвало края теста. Затем пласт сложить в 4 слоя, дать «отдохнуть» ему 10 минут и снова раскатать. Эту операцию повторите 4 раза, причем каждый раз давать тесту

«отдохнуть» по 10 минут. В последний раз раскатать пласт теста до толщины 2—3 мм.

Для теста. На 400 г муки — масла сливочного 400 г, желтков 4 шт., белого сухого вина 100 г, сметаны 0,5 стакана, соли 1 ч. л.

Для начинки. На 6—8 яблок — сахарной пудры 6 ч. л., корицы молотой 1 ч. л., варенья 6 ч. л.

Гогошь. Желтки, масло, сахар растереть добела, смешать с мукой. Тесто хорошо вымесить, раскатать в пласт толщиной 1 см и вырезать круглой формочкой печенье диаметром 2,5 см, в центре каждого продавить пальцем небольшое углубление.

Печенье смазать яйцом, посыпать дробленым орехом и выпечь в духовке на среднем огне, а затем положить в углубление по ягодке вишневого варенья.

На 240 г пшеничной муки: сливочного масла 150 г, сахарной пудры 100 г, желтка 4 шт., очищенных грецких орехов 100 г.

Семилунэ. Муку, растопленное масло, сахар, крутые желтки, предварительно протертые сквозь сито, а также лимонный сок и тертую цедру смешать и растереть вначале ложкой, а затем руками до образования однородного теста. Тесто раскатать в пласт толщиной 3—4 мм, стаканом вырезать из него печенье в форме полумесяца и выпечь на противне в духовке на слабом огне. Затем печенье по двое склеить мармеладом и покрыть лимонной глазурью.

На 320 г муки — сливочного масла 280 г, сахарной пудры 280 г, желтков 10 шт., мармелада 200 г, лимон 1 шт. (сок и цедра).

Для глазури: сахара 100 г, несколько капель лимонного сока, сухой лимонной цедры 2 ч. л. или цедра с 1 лимона.

Польская кухня

Крупник. Овощи и грибы нарезают соломкой и пассеруют. Заправляют мясной бульон пассерованными овощами, постепенно вводя кефир со взбитым яйцом. Добавляют лимонный сок и соль. Затем всыпают крупу, постоянно помешивая. При подаче посыпают зеленью петрушки.

На 5 порций нужно: морковь 200 г, сельдерей 200 г, репчатый лук 200 г, грибы 200 г, маргарин

150 г, мясной бульон 1500 г, кефир 500 г, яйцо (желток) 4 шт., соль, лимонный сок 20 г, перловая крупа 150 г, зелень петрушки.

Гороховый суп. В бульоне из свиных ножек отваривают горох и затем протирают его. Добавляют отваренные и протертые овощи, соль, майоран, перец. Подают с кубиками мяса.

На 5 порций нужно: горох 500 г, бульон 1000 г (свиные ножки 500 г), сельдерей 100 г, репчатый лук 50 г, зеленый лук 50 г, свекла 100 г, соль, черный перец горошком, майоран.

Бигос. Нарезают кубиками мясо и шпик, который обжаривают с репчатым луком. Нарезают колбасу кружочками, свежую капусту — шашечками, а квашеную мелко рубят. Грибы нарезают тонкими пластинами и обжаривают. Все кладут в кастрюлю и добавляют специи, томатную пасту, пряности. Затем заливают водой и тушат около часа. Отдельно подают отварной картофель.

На 4 порции нужно: шпик 250 г, репчатый лук 250 г, свинина 300 г, белокочанная капуста 300 г, квашеная капуста 300 г, колбаса (копченая) 100 г, грибы 100 г, томатная паста 200 г, молотый красный перец 10 г, соль, тмин, майоран.

Карп по-польски. Куски карпа солят, поливают лимонным соком и припускают в бульоне около 15 минут. В белый основной соус добавляют вино, лимонный сок, измельченные орехи, тертую лимонную цедру, изюм. Готовое блюдо поливают соусом. На гарнир подают рассыпчатый рис или жареный картофель.

На 6 порций нужно: карп 900 г, сливочное масло 50 г, мука 40 г, репчатый лук 200 г, тертая лимонная цедра, сахар 30 г, лимонный сок, соль, бульон.

Пирожное с маком и творогом. Дрожжи разводят молоком, соединяют с мукой и яйцом. Добавляют раствор соли и сахара, растопленный маргарин, замешивают тесто и оставляют бродить. Перемешивают творог со сливочным маслом, яйцами, сахаром, молоком с мукой, орехами и солью. Заваривают смесь из молока, маргарина, сахара, соли и манной крупы. Затем в нее добавляют мак, тмин и настаивают некоторое время на плите. После охлаждения в смесь вводят взбитое яйцо. Для начинки используют хоро-

шо перемешанные вишневый конфитюр и измельченные орехи. Раскатывают тонким пластом подготовленное тесто и укладывают его на противень. Сверху наносят творожную массу, начинку и маковую массу, посыпают тертыми орехами, сбрызгивают растопленным сливочным маслом и выпекают 40—45 минут при 180°С. Перед подачей охлаждают, посыпают сахарной пудрой и нарезают полосками.

Для теста: мука 500 г, сахар 150 г, маргарин 200 г, дрожжи 20 г, молоко 150 г, яйцо 1 шт., соль, ванилин.

Для творожной массы: творог 500 г, сливочное масло 40 г, сахар 100 г, яйцо 2 шт., мука 60 г, молоко, соль, орехи 40 г.

Для маковой массы: молоко 250 г, маргарин 65 г, сахар 65 г, манная крупа 35 г, мак 250 г, тмин 2 г, яйцо 1 шт., соль.

Для начинки: вишневый конфитюр 100 г, орехи 50 г, сливочное масло 20 г, сахарная пудра.

Португальская кухня

Суп «Красный соус». Разотрите с солью чеснок и мелко нарезанный перец. Помидоры очистите от кожицы и семян и тоже очень мелко нарежьте. Для большей однородности взбейте их веничком, миксером или просто вилкой. Влейте в воду масло, уксус, добавьте нарубленную зелень. Нарежьте маленькими квадратиками хлеб. Все компоненты размешайте в супнице, посолите — и готов освежающий летний суп.

Помидоры 300 г, чеснок 4 зубчика, зеленый сладкий перец 1 шт., растительное масло 4 ст. л., уксус 1,5 ст. л., холодная кипяченая вода 1,5 стакана, черствый хлеб 200 г, зелень.

Зеленый бульон из кинзы. Сварите картофель и лук в небольшом количестве подсоленной воды, приправленной маслом. Затем приготовьте из этих овощей пюре, можно обычным способом, толкушкой, можно пропустить через мясорубку или прямо с отваром взбить миксером. Добавить воды столько, чтобы суп напоминал сок с мякотью или был чуть жиже. Положите тонко нарезанную кинзу, поставьте на огонь. В момент закипания заправьте бульон мелко рубленым яйцом.

Картофель 400 г, луковица 1 шт., растительное масло 4 ст. л., вода 1,5 л, кинза 100 г, яйцо вареное 1 шт.

Паштейги из трески. Паштейги по приготовлению и внешнему виду похожи на кнели — небольшие фрикадельки.

Отварите отдельно треску и картофель в мундире. Отожмите рыбу в чистой сухой марле от лишней влаги, очистите картофель и пропустите их через мясорубку вместе с чесноком и луком. В фарш добавьте мелко нарезанную петрушку и взбитые яйца. Хорошо перемешайте, посолите, положите перец. Дальше поступайте так, как бы вы готовили кнели: на ложку наберите немного фарша и, ведя по стенке кастрюли, разровняйте его в ложке. А затем другой ложкой «столкните» фарш. Обжарьте паштейги во фритюре. Гарнир — салат.

Филе трески 300 г, картофель 300 г, луковица 1 шт., чеснок 2 зубчика, пучок петрушки, яйцо 1—2 шт., черный молотый перец.

Пудинг из трески или хека. Размешайте муку в молоке, положите сало, измельченную рыбу, масло, нарезанную петрушку, перец, соль. Поставьте массу на огонь в низкой широкой кастрюле или миске, перемешивайте, пока масса хорошенько не загустеет. Добавьте желтки, заранее растертые с лимонным соком. Снимите с огня, охладите, переложите в смазанную маслом высокую и неширокую форму. Взбейте белки в крепкую пену, покройте ими пудинг, сверху слегка присыпьте мукой и поставьте в духовку (температура 100—150 градусов). Когда испечется, добавьте пудинг из формы. При подаче полейте томатным соусом.

Филе отварное 200 г, жир 100 г, сливочное масло (или маргарин) 100 г, мука 150 г, молоко 1 стакан, пучок петрушки, лимонный сок 1/2 ч. л., яйцо 3 шт., соль, перец.

Вермишель из яиц. Разогрейте на слабом огне 200 г сахара. 5 яичных желтков слегка взбейте. В одной из половинок яичной скорлупы проделайте небольшую дырочку. А теперь потихоньку лейте через нее желтки: тоненькая «ниточка» должна попадать в разогретый сахар. Когда все будет вылито, прибавьте огонь, чтобы сахар не закристаллизовался. По-

лученная масса и есть вермишель из яиц. Ее подают как отдельное блюдо, придав вилкой массе подобие рыбы или какого-нибудь зверька. Но часто «вермишелью» украшают поверхность тортов, обкладывают ею блюдо со сластями — ярко-желтые ниточки, причудливо переплетаясь, создают ощущение праздничности.

Прибалтийская кухня

Домашний сыр с тмином. В кастрюлю с нагретым почти до кипения молоком ввести творог. Массу, помешивая, нагревать на медленном огне до тех пор, пока молоко не свернется. Затем содержимое кастрюли вылить в полотняный мешочек, дать сыворотке стечь. Полученную массу вновь выложить в кастрюлю, подогревая на медленном огне и перемешивая, соединить со сметаной, яйцом, сливочным маслом. Добавить соль и промытый тмин. Когда образуется однородная масса, ее надо вновь поместить в смоченный в сыворотке мешочек, придав сыру форму круга. Придавить небольшим грузом и оставить до полного остывания. Чтобы готовый сыр было легко вынуть из мешочка, его надо ненадолго погрузить в сыворотку.

Молоко 3 л, творог 1 кг, сливочное масло 100 г, сметаны 100 г, яйца 2 шт., тмина 2 ч. л., соли 1 ч. л.

Молочно-гороховый суп. Предварительно замоченный горох варить примерно полчаса на медленном огне. Затем добавить к нему перебранную, поджаренную и промытую гречневую крупу и посолить.

Когда крупа и горох сварятся до мягкости, добавить молоко, масло, вновь довести до кипения и проварить еще некоторое время на медленном огне.

Сушеный горох 1 стакан, гречневая крупа 1/2 стакана, молоко 1 л, вода 0,75 л, соль по вкусу.

Сельдь с картофелем. Сельдь снять с кости, вымочить в молоке и мелко порубить. Лук тонко нарезать и обжарить на сливочном масле, картофель нарезать соломкой. Металлическую форму смазать маслом и уложить в нее слоями картофель и сельдь. При этом каждый слой надо смазывать взбитым яйцом, равномерно посыпать жареным луком и мелко нарезанным укропом. Внизу и вверху должны быть слои

картофеля. Верхний слой надо более густо смазать яйцом и залить сметаной. После этого поместить форму на полчаса в среднеразогретую духовку.

Сельдь 3 шт., картофель 7—8 шт., луковицы 4 шт., яйцо, сметана 4 ст. л., зелень укропа.

Литовский медовый пряник. Ржаную и пшеничную муку просеять, смешать и обжарить, помешивая, до золотистого цвета. Затем в еще не остывшей муке размешать разогретый мед, молотые пряности, водку и очень тщательно взбить тесто. Раскатать его в пласт толщиной в 1,5 см и при помощи фигурных выемок вырезать пряники и поставить на несколько минут в сильноразогретую духовку.

Пшеничная мука 2/3 стакана, ржаная мука 1 стакан, мед 400 г, водка 1 ст. л., гвоздика 2 бутона, черный перец 5 горошин, молотая сушеная цедра лимона 1 ч. л.

Пумперникель прибалтийский. Сливочное масло растереть с сахаром и корицей, и к этой смеси по одному добавить яйца, растирая их добела.

Затем ввести аммоний, разведенный в 1 ч. л. воды, муку и орехи. Тесто скатать в колбаску сечением 2,5 см, слегка приплюснуть, придав прямоугольную форму, и положить на лист, смазав яйцом.

Выпечь в духовке до светло-желтого цвета, сразу же поделить на ромбики, нарезав наискось (выпекать около 20—25 минут на слабом огне).

На 500 г муки — сливочного масла 100 г, яиц 3 шт., сахара 200 г, лесных орехов 50 г (крупномолотых), корицы 1ч. л., аммония или пекарского порошка 1 г.

Русская кухня

Студень говяжий. Обработанные субпродукты (путовый сустав, говяжьи ноги, свиные и говяжьи уши, кожа от свиных туш и т. д.) разрубают, промывают, заливают холодной водой и варят при слабом кипении 4—6 часов. Образующийся при этом жир периодически снимают.

Отделяют мякоть сварившихся субпродуктов, мелко рубят ее, соединяют с бульоном, солят, добавляют перец, лавровый лист и варят еще 20—25 минут. Затем добавляют растертый чеснок и разливают студень в тарелки или формы.

Субпродукты 400 г, котлетное мясо 600 г. Выход 1 кг.

Закуска с горчицей. Все продукты нарезают тонкими ломтиками, мясные продукты смазывают горчицей и укладывают горкой на порционную тарелку вперемежку с солеными огурцами. Можно оформить зеленью.

Говядина (1 сорт) 10 г, язык 10 г, окорок 10 г, колбаса 10 г, огурец соленый 20 г, горчица готовая 2 г. Выход 60 г.

Щи по-русски. Капусту свежую предварительно тушат с копченостями — рулькой от окорока. Берут концентрированный мясной бульон и в нем же варят курицу, мясо и окорок. Бульон процеживают, наливают в горшочек, туда же закладывают капусту, все кипятят. Мясные продукты нарезают ломтиками или соломкой, добавляют пассерованный лук и свежие помидоры. Все еще раз кипятят. Перед подачей добавляют вино, сметану, зелень.

Кости 150 г, рулет копченый 26 г, куры II категории 36 г, говядина (1 сорт) 40 г, капуста свежая 120 г, картофель 60 г, лук репчатый 20 г, помидоры свежие 13 г, масло сливочное 10 г, сметана 20 г, специи, вино сухое 20 г. Выход 500 г.

Пельмени московские. Муку просеем, сделаем в ней воронку. Яйцо и соль размешаем в молоке и вольем в эту воронку.

Вкус пельменей во многом зависит от того, как приготовлено тесто. Оно должно быть нежным. Замешанное тесто пусть «отдохнет» 2—3 часа.

Мясо надо пропустить через мясорубку, добавить туда порезанный лук, соль, сахар, воду, перец и все перемешать.

Для того, чтобы края пельменей легче склеивались, побрызгаем раскатанное тесто водой (еще лучше смазать желтком и водой, взятыми в равных количествах). Тесто нарежем на квадратики (5×5 см), на середину квадратика положим 1/2 ч. л. фарша, скатанного шариком. Сложив тесто по диагонали («косынкой»), зажмем края пельменей, а длинные концы соединим, и получится пельмень в форме «ушка».

Можно лепить пельмени и иначе. Немного отступив от края теста, еще не разрезанного на квадраты, разложим шарики фарша на расстоянии 4—5 см и

накроем их тестом, прижимая его возле каждого шарика, а затем вырежем пельмени водочной рюмкой.

Отварив или обжарив пельмени, можно подавать их на стол.

Еще один «пельменный» рецепт: отварные пельмени завертывают в изжаренный до полуготовности омлет (2 яйца, 20 г молока, соль). До полной готовности их доводят в духовом шкафу, залив сметаной.

Для теста: мука 1½ стакана, яйцо, молоко 1/2 стакана, соль.

Для фарша: свинина 250 г, говядина 250 г, лук репчатый 2 головки, песок сахарный 1/2 ч. л., вода холодная 1/2 стакана, соль, перец.

Мясо для пельменей можно брать не только одного вида — баранину или говядину — 500 г.

Черные пряники. Сироп от варенья и мед перемешать и прогреть, не доводя до кипения, добавить молотые пряности и замесить на этой смеси со ржаными сухарями крутое тесто. Хорошо промесить его, раскатать слоем в 1 см, просушить на листе либо в предварительно нагретой, но выключенной духовке, либо на верху плиты, в которой зажжена духовка. Затем нарезать в теплом состоянии выемкой и глазировать. Сахарный сироп уваривают «до средней нитки», то есть до такой густоты, пока он не будет тянуться «ниткой». Предварительно снять пену.

Пряники помещают в широкий эмалированный таз одним слоем и равномерно обливают сахарным сиропом, а затем перемешивают деревянной ложкой, чтобы глазурь покрыла их равномерно. Пряники кладут на лист и просушивают в духовке не более 1 минуты.

На 3—4 стакана ржаных толченых сухарей (сухарной пудры) или ржаных сухарей наполовину со сдобными (крошка от печенья): сироп варенья (смородинового, клюквенного, брусничного) или смеси смородинового и малинового сиропа 2—3 стакана, мед 2—4 ст. л., аммоний или пекарский порошок (смесь аммония 40% и соды 60%) 1—0,5 ч. л., желток 2 шт., мука 1 ст. л. Если делать все по правилам — понадобятся такие пряности: корица 1 ч. л., бадьян 0,5 ч. л., имбирь 0,5 ч. л., гвоздика 3 бутона, мускатный орех 1 щепотка, но можно ограничиться и неполным набором.

Для глазури: сахар 500 г, вода 0,75 стакана,

Туркменская кухня

Машли чорба (суп мясной с машем). Баранину с костями заливают холодной водой и варят на медленном огне. Перебранный и промытый маш закладывают в котел после закипания бульона. За 30 минут до готовности добавляют перебранный и промытый рис, нарезанную крупными кубиками морковь, а за 10—15 минут до окончания варки заправляют пассеровкой из муки и помидоров, солью и специями.

При подаче готовый суп посыпают рубленой зеленью. По желанию в суп можно добавить сузьме или чатык.

На 1 кг мяса по 1 стакану маша и риса, репчатый лук 2 головки, помидоры 2—3 шт., топленый жир 2 ст. л., морковь 2—3 шт., зелень, соль и специи по вкусу.

Люля кебаб (колбаски жареные из верблюжьего мяса). Мякоть верблюжатины измельчают, добавляют мелко рубленный репчатый лук, заправляют солью и перцем, тщательно перемешивают. Из полученного фарша формуют колбаски, которые нанизывают на шпажки и обжаривают над раскаленными углями.

При отсутствии мангала и шпажек обжаривание можно произвести в малом количестве жира на сковородке.

Готовое блюдо подают с тонко нашинкованным репчатым луком и сверху посыпают мелко рубленной зеленью. Отдельно подают свежую лепешку.

Готовое мясо можно полить столовым или винным уксусом.

На 1 кг мяса — репчатый лук 3—4 головки, зелень 1 пучок, соль и специи.

Плов с бараниной. В чугунном котле раскаливают масло, обжаривают мелко нашинкованный репчатый лук. Когда лук зарумянится, закладывают мясо кусками весом 200—250 г. Обжаривают его до образования золотистой корочки, затем кладут морковь, а через 5 минут добавляют воду, соль, специи и предварительно перебранный и промытый рис. Содержимое котла должно быстро закипеть. Плов варят до полного впитывания воды рисом. До готовности плов доводят при плотно закрытой крышке на медленном огне. Готовность плова определяют по степени го-

товности риса. Рис должен быть мягким и рассыпчатым. При подаче рис смешивают равномерно с морковью и укладывают горкой, сверху кладут нарезанное мясо и посыпают рубленой зеленью.

На 1 кг риса — мяса 1 кг, морковь 1 кг, лук репчатый 0,5 кг, жир 2 стакана, пучок зелени, соль и специи.

Тамдыр чорек (лепешка тамдырная). Муку просеивают, дрожжи разводят в теплой воде (30—35°С), готовят раствор соли. После замеса тесто оставляют на 2,5—3 часа для брожения в теплом месте (28—30°С). Во время брожения его 2—3 раза обминают. Затем разделывают на куски, придают им нужную форму, покрывают полотном или скатертью и оставляют для расстойки на разделочном столе либо на фанерных листах, посыпают мукой. После расстойки (через 30—40 минут) тесту придают овальную форму, наносят узор и выпекают в тамдыре.

На 3 кг муки — сухие дрожжи 50—60 г, соль 2 ст. л.

Сельмели сомса (пирожки с зеленью). После расстойки пресное крутое тесто раскатывают в круглые лепешки диаметром 10—12 см с утолщенной серединой (2—3 см).

Для фарша зеленые листья сельме перебирают, промывают, измельчают, добавляют масло, соль, специи, тушат при закрытой крышке в течение 8—10 минут.

На раскатанные пласты теста укладывают остывший фарш и формуют сомсу. Сомсу выпекают в тамдыре. Отдельно подают верблюжьи сливки или чай.

На 1 кг муки — сельме 2 кг, растительное масло 2—4 ч. л., соль 1,5 ст. л., специи.

Удмуртская кухня

Гусиный суп. Соленое гусиное мясо порубить, сложить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить вымачивать, периодически менять воду — первый раз через час, второй — через два, третий — через четыре, после чего промыть гуся, заложить перловую крупу.

Подготовить квашеную капусту: мелко порубить, отдельно спассеровать морковь, лук, помидоры. Ког-

да крупа разварится, положить капусту и коренья, довести до вкуса солью и специями.

При подаче посыпать зеленью и положить сметану.

На 1 порцию: соленая гусятина 33 г, крупа перловая 20 г, лук репчатый 24 г, морковь 20 г, капуста квашеная 100 г, зелень 7 г, перец 0,04 г, лавровый лист 0,02 г, сметана 20 г.

Кролик фаршированный желированный. Кролика обработать и тщательно промыть. С задней кости снять окорочки, слегка отбить тяпкой, посолить, поперчить. Закарбовать морковь, сварить вкрутую яйцо. На приготовленное кроличье мясо уложить морковь, яйцо, завернуть рулетом, завязать шнурком, слегка обжарить и припустить на бульоне. Готовый рулет остудить и нарезать поперек.

Замочить в холодной кипяченой воде желатин, опустить его в бульон и кипятить. На дно формы налить желированный бульон, остудить, посыпать зеленью, уложить нарезанные поперек кусочки рулета, залить бульоном и остудить, так повторять до тех пор, пока не будут израсходованы все продукты. Заливное поставить в холодное место.

На 1 порцию: кролик 133 г, яйцо 1/4 шт., морковь 20 г, желатин 3 г, масло 5 г, бульон 100 г, перец 0,01 г, петрушка 4 г, соль по вкусу, лавровый лист 0,01 г.

Утка с груздем. Свежезаколотую утку ощипать, опалить, промыть в теплой воде, сполоснуть в холодной и выпотрошить обычным способом. Тушку заправить в «кармашки», посолить, поперчить, обжарить на сковороде, сложить в жаровню, добавить очищенный нарезанный лук, пассерованную в муке морковь, масло, ягоды калины, крепкий бульон или сок и поставить тушить под крышкой в печь или духовой шкаф. Пока тушится, подготовить соленые грузди. Для этого их промыть, нарезать, полить маслом и положить к утке, сюда же добавить вина, все подержать минут 5. Потом утку достать, изрубить на порции, сложить в сотейник. Сок процедить. Соус должен быть коричневым, на вкус острым, иметь привкус грибов. Подавать с букетом зелени.

На 1 порцию: утка 155 г, морковь 20 г, лук репчатый 15 г, мука 3 г, калина 5 г, масло сливочное

10 г, жиры 5 г, грузди соленые 20 г, букет зелени 8 г, перец 0,01 г, соль по вкусу.

Перепечи. Перепечи в Удмуртии считаются праздничным блюдом. Готовят их для большого гостя, в торжество или праздничные дни. Это блюдо подается только в горячем виде, сразу из печи. Готовят их из различного мяса: говядины, баранины, свинины. Жирную свинину можно перемешать с квашеной капустой. Готовят перепечи из грибов, из шкварок, свежей крови, из творога, из рубца.

Из муки ржаной или пшеничной приготовить пресное тесто на воде или молоке с добавлением яичного желтка. Готовое тесто разделать на шарики, раскатать из них круглые лепешки диаметром 8—9 см, толщиной 1,5—2 мм. Края лепешек загнуть или защипать высотой 8—9 мм. Готовые формы выложить на сковороду или железный лист, наполнить омлетной массой до полных краев и поставить в печь или духовой шкаф. Когда омлетная масса поднимется, достать из печи, обильно смазать сливочным маслом.

Для омлетной массы взбитое яйцо развести молоком, или водой, или мясным бульоном, посолить, поперчить, добавить нашинкованный лук, масло топленое или сливочное (можно шкварки или фарш мясной.)

На 1 штуку — мука 36 г, яйцо 1/2 шт., лук 20 г, молоко 35 г, масло сливочное 20 г, соль по вкусу, перец 0,01 г, вода 10 г, фарш яичный 140 г. Выход — 40 г.

Для фарша сварить вкрутую яйцо, почистить и порубить. Лук репчатый нашинковать мелкими кубиками спассеровать на жирах и соединить с рубленым яйцом, посолить по вкусу.

На 1 кг фарша — яйца 13 шт., лук репчатый 350 г, масло 60 г.

Торт слоеный с калиной. Из слоеного теста раскатать 3 лепешки толщиной 4—5 мм, диаметром 25—30 см. Положить на сбрызнутый водой противень и, наколов лепешки в нескольких местах, выпекать 20—25 минут при температуре 225—235°С. Затем охладить, края подравнять кондитерским ножом. Нижнюю лепешку смазать калиновой массой, закрыть другой лепешкой, снова положить массу и прикрыть третьей. Бока обмазать кремом и обсыпать слоеной крошкой,

Торт сверху украсить кремом, фруктами и калиной.

Для теста: мука 550 г, вода 225 г, соль 20 г, лимонная кислота 0,06 г, масло сливочное 200 г.

Для крема: калина тушеная 150 г, фрукты 150 г, крем 240 г.

Узбекская кухня

Салат из гранатовых зерен и лука. Мелко нашинкованный репчатый лук два-три раза промыть в горячей воде, откинуть в дуршлаг. Очистить от кожуры гранат кислого сорта, из части зерен выжать сок, остальные зерна перемешать с луком, положить в салатницу или вазу, полить выжатым кислым соком. Для украшения салата из белого лука вырезать «розетки» и, наполнив их зернами граната, положить на середину. По краям уложить кольца лука.

Один из старейших деликатесов, подаваемый, в основном, к плову, шашлыку и другим жирным блюдам в качестве гарнира.

Репчатый лук 2 головки средней величины, крупный гранат 1 шт., щепотка соли.

Плов праздничный «Изобилие». В кипящем масле обжарить лук, затем мясо, нарезанное ломтиками, до румяной корочки. Положить нарезанную кубиками морковь, жарить с мясом до полуготовности. Добавить замоченный накануне нухат (горох) и очищенную и разрезанную пополам айву, чеснок целиком, залить водой и варить на медленном огне до размягчения нухата.

Посолить и поперчить только после готовности нухата, в противном случае сварить его будет трудно.

Убедившись в готовности всех продуктов в зирваке, засыпать рис, залить водой и варить на сильном пламени. Перед накрытием плова посыпать перебранный и промытый изюм. Время выдержки 20—25 минут.

Отдельно сварить яйца вкрутую и морковь целиком: нарезать кружочками и звездочками, треугольниками, лук — розетками, корзиночками.

Готовый плов перемешать. Вынуть айву и чеснок, горкой уложить на блюдо. Украсить по краям подготовленными фигурками, положив сверху вырезанные из лука розетки, наполненные зернами граната, головки чеснока, дольки яйца и айвы.

10 Зак. 1248.

Рис 1 кг, мясо 800 г, жир 350 г, морковь 400 г, лук 3—4 головки, чеснок 3—4 головки, айва 2 шт., горох (нухат) 150 г, изюм 50 г, зерна граната 50 г, соль и специи по вкусу, для украшения — редька, лук, вареная целиком морковь, яйца вкрутую 2 шт.

Манты (крупные паровые пельмени). Приготовить крутое тесто, скатать в шар, положить в миску, накрыть салфеткой и дать расстояться в течение 10—15 минут. Затем разделить на шарики величиной с грецкий орех, и каждый шарик раскатать на тонкие круглые лепешки. На каждую положить по 1 ст. л. мясного фарша и кусочку курдючного сала, оформить манты.

Фарш готовится так: мякоть мяса нарезать очень мелкими кусочками или пропустить через мясорубку с крупной решеткой. В фарш добавить рубленый или нарезанный кольцами лук, черный молотый перец и соленую воду, хорошенько перемешать, обминая пальцами.

Манты отваривают на пару. Для этого ярусы паровой кастрюли (манты каскан) смазывают жиром, кладут на них манты так, чтобы они не соприкасались друг с другом, сбрызгивают холодной водой и варят 45 минут.

Готовые манты подают в касах по 2—4 шт. на порцию, сверху слегка полив бульоном и кислым молоком, или на большом блюде, посыпав черным молотым перцем. Отдельно подаются кислое молоко, уксус.

Для теста: мука 500 г, яйцо 1 шт., соль 1 ч. л., вода 1/2 стакана.

Для фарша: мякоть баранины 1 кг, курдючное сало 100 г, лук 500 г, соленая вода 1/2 стакана, черный перец 1 ч. л.

Юпка (блины дехканские). Выбрать 2—3 луковицы едких сортов, мелко нашинковать или порубить. Положить в чашку с холодной водой и дать отстояться 10—15 минут, затем отжать.

В тазик для теста влить стакан теплой воды, добавить 1/2 стакана луковичной воды, сырые яйца, хорошо взбить, посолить. Всыпая частями муку, замесить жидкое, сметанообразной консистенции тесто.

Разогреть сковороду, смазать маслом, влить 1 ст. л. теста и обжарить с обеих сторон. Приготовленные

таким образом блины сложить вчетверо, полить сметаной и подать на завтрак.

Мука 1 кг, вода 1 стакан, луковичная вода 1/2 стакана, яйцо 2 шт., соль.

Айва с орехами. У спелых плодов айвы очистить пушок, вынуть сердцевину вместе с семенами, окунуть в холодную воду. Ядрышки грецкого ореха сполоснуть холодной водой, пропустить через мясорубку и, добавив сахар-песок, перемешать. Этой начинкой наполнить подготовленные плоды айвы, поставить на ярусы паровой кастрюли и отварить в течение 30—35 минут на пару.

Подается к чаю. В народной медицине рекомендуется как лекарство от простудных заболеваний.

Айва 1 кг, ядрышки грецкого ореха 300 г, сахар 200 г.

Украинская кухня

Борщ с пампушками. Название знаменитого украинского борща происходит от старославянского «бърщь» — «свекла» — обязательной составной части всех борщей.

Лучшее мясо для борща — свиная или говяжья грудинка. Мясной бульон варят примерно 2 часа, затем процеживают, а мясо нарезают небольшими кусочками.

Свеклу, нарезанную соломкой, обрызгивают уксусом, солят, добавляют томат, сахар и тушат. Когда свекла станет мягкой, к ней добавляют предварительно нарезанные и слегка обжаренные лук и белые коренья (сельдерей, петрушку, пастернак) и все тушат вместе еще 5—6 минут. В самом конце можно добавить болгарский зеленый перец и свежие помидоры.

В бульон кладут нарезанную дольками картошку и капусту, а когда они сварятся, кладут вареное мясо, добавляют заранее подготовленные овощи и при желании заправку из поджаренной муки.

Истолките в фарфоровой ступе чеснок с нарезанным кубиками шпиком и зеленью петрушки и добавьте в бульон вместе с солью, перцем, лавровым листом, специями — это придаст борщу особо пикантный вкус. Готовый борщ снимите с огня и обязатель-

но дайте настояться в теплом месте 20—25 минут. К борщу подайте сметану, укроп, петрушку.

Мясо 500 г, капуста 400 г, картофель 400 г, свекла 250 г, томат 1/2 стакана, морковь 1 шт., петрушка, лук 1 головка, сало 20 г, сливочное масло 1 ст. л., уксус и сахар по 1 ст. л., чеснок 1—2 дольки, перец горький и душистый по 2 горошины, лавровый лист.

Пампушки. Из муки 2-го сорта замесите кислое несладкое тесто. Когда оно поднимется, сделайте маленькие шарики величиной с грецкий орех и уложите их на смазанный маслом лист на расстоянии 1 см друг от друга. Дайте тесту подойти и ставьте в духовку. Яйцом смазывать не нужно.

Для соуса к пампушкам разведите бульоном растертый чеснок, добавьте укроп, соль (любители добавляют еще подсолнечное масло). Остуженные пампушки складывают в кастрюлю, заливают соусом и слегка встряхивают, чтоб они как следует пропитались.

Пампушки подают вместо хлеба.

Мука 400 г, сахар 1 ст. л., дрожжи 12 г, растительное масло 10 г, вода 3/4 стакана, соль по вкусу.

Для соуса: чеснок 30 г, бульон 1/2 стакана, подсолнечное масло 1 ст. л.

Икра луковая. Половину лука отварите, а другую половину мелко нашинкуйте и тушите, добавив томат-пасту. Весь лук пропустите через мясорубку, сложите в кастрюлю и тушите на слабом огне 10—15 минут. Перед тем как снять с огня, посолите, поперчите, добавьте по вкусу сок лимона.

Лук 1/2 кг, томат-паста 20 г.

Салат картофельный с луком и чесноком. Отварите картофель в мундире. Очищенные дольки чеснока истолките в ступке, разбавьте бульоном или холодной кипяченой водой. Поджарьте на растительном масле мелко нарезанный лук до лимонного цвета. Нарежьте картофель, добавьте в него лук, чеснок, соль, осторожно перемешайте, выложите на блюдо и посыпьте укропом.

Картофель 1 кг, лук 1 головка, чеснок 1 головка, растительное масло 2 ст. л., вода или бульон 1/3 стакана.

Биточки из свинины по-украински. Нарежьте свинину небольшими кусочками толщиной в сантиметр, слегка отбейте, посыпьте черным перцем, солью и

обжарьте в сале шпик. На дно кастрюли положите нарезанный пластинами шпик, на него — обжаренные биточки и обжаренный лук, до половины залейте бульоном и тушите.

Ржаной хлеб нарежьте такими же порциями, как мясо, обжарьте на сале, положите в кастрюлю (другую), полейте соком тушеного мяса (из первой кастрюли), посыпьте укропом, толченым чесноком, луком и петрушкой. Сверху на хлеб положите биточки, и все вместе еще немного потушите. Подавайте хлеб вместе с биточками. На гарнир — жареный картофель, огурцы, помидоры.

Соложеник сметанный. Сметану сильно взбить и только потом смешать с другими продуктами. Ванильный сахар положить последним. Выложить в форму и запечь в духовке.

Мука 1/3 стакана, яйца 6 шт., сахар 1,25 стакана, густая сметана 3 стакана, масло на смазку формы 25 г, ванильный сахар или ванилин 1—0,5 ч. л. (по вкусу).

Французская кухня

Суп по-французски. Лук накрошить и слегка обжарить, затем залить водой и варить. Тем временем нарезать тонкими ломтиками булку, уложить в миску и пересыпать тертым сыром. За 5 минут до подачи на стол залить процеженным отваром лука. По желанию суп можно заправить желтком.

Лук 1 шт. масло 40 г, твердый сыр 50 г, булка 200 г, соль по вкусу.

Французская запеканка. Ветчину или колбасу порубить. Чеснок потереть и перемешать с ветчиной или колбасой, нарезанным шпинатом, яйцами, молоком и мукой. По вкусу посолить, поперчить и добавить чабрец. Выложить массу в огнеупорную форму, смазанную жиром, и прикрыть ломтиками сала. Поставить в духовку приблизительно на 45 минут.

Мороженый шпинат 2 пачки или свежий 1½ кг, яйца 4—5 шт., молоко 1½ стакана, мука 2 ст. л., ветчина или колбаса 200 г (можно заменить жирным мясом), несколько тонких ломтиков сала, соль, перец, чеснок, чабрец.

Карп с щавелем. Карпа очищают, потрошат, натирают солью, кладут в сотейник, добавляют лук, перец горошком, чабрец, лавровый лист, вливают немного воды, солят, закрывают крышкой и ставят на 30—40 минут в нагретый (190—200°) жарочный шкаф. Щавель перебирают, отрывают черенки, моют, крупно нарезают. Заливают небольшим количеством воды и припускают 20—25 минут на слабом огне. Затем откидывают на сито, солят и смешивают со сливочным маслом.

Готового карпа укладывают на блюдо, с одной стороны укладывают щавель, а с другой — разрезанные на половинки крутые яйца.

Карп 1 кг, щавель 1100 г, лук репчатый 150 г, укроп 15 г, перец горошком, масло сливочное 40 г, яйцо 4 шт., лист лавровый, соль.

Баклажаны шпигованные. Баклажаны моют и обсушивают. В каждом баклажане делают вдоль надрезы и шпигуют их поочередно кусочками шпика и зубчиками чеснока, предварительно поперчив шпик. Нашпигованные баклажаны кладут на сковородку, поливают оливковым маслом, закрывают крышкой и держат на слабом огне в течение часа, изредка поворачивая и поливая верх маслом. Подают в горячем или холодном виде разрезанными вдоль на половинки, посолив и полив оливковым маслом.

Баклажаны 1100 г, шпик 120 г, чеснок 25 г, перец, масло оливковое 120 г, соль.

Мороженое по-льежски. Растворимый кофе разводят кипятком. Сахар растворяют в воде и варят в металлической посуде до тех пор, пока при вынимании из сиропа вилки от концов ее зубьев не будут вытягиваться нити. Яичные желтки растирают, затем вливают, продолжая растирать, тонкой струйкой сахарный сироп. Продолжают растирать до загустения, затем вливают кофе, размешивают, охлаждают до комнатной температуры и соединяют с предварительно взбитыми на льду сливками. Полученную массу ставят в холодильник и выдерживают там до начала застывания. Вновь взбивают в течение 1 минуты. После этого разливают по креманкам и снова ставят в холодильник. Как только мороженое загустеет, его подают к столу.

Кофе растворимый 35 г, кипяток 40 г, песок сахарный 80 г, яйцо (желтки) 4 шт., сливки 30-процентные 320 г.

Чехословацкая кухня

Зеленое масло. Сливочное масло разомните, посолите, посыпьте рубленой петрушкой, полейте лимонным соком и хорошенько перемешайте. Заверните в пергаментную бумагу и поставьте в холодильник. Очень вкусно с черным хлебом.

Луковый суп. В бульон положить мелко нарезанный репчатый лук, посолить, поперчить, добавить отваренное мясо, нарезанное кубиками, и взбитые яйца. Когда суп закипит, снять его с огня и разлить в тарелки или чашки, посыпать петрушкой, положить в суп поджаренные на сале сухарики.

Лук 200 г, мясо 100 г, яйца 2 шт., петрушка, соль по вкусу.

Галушки. Приготовьте тесто из муки, молока, яиц. Посолите. Небольшие кусочки теста бросайте в подсоленную кипящую воду и, часто помешивая, варите не больше 8 минут. Выберите ложкой галушки из кастрюли, промойте водой, выложите на блюдо и полейте сливочным маслом.

На полтора стакана муки — молоко 1 бутылка, яйца 2—3 шт., сливочное масло 1 ст. л., соль.

Картофельные кнедлики. Отварите картофель, растолките его, влейте яйца, всыпьте муку и манную крупу, посолите и быстро замесите тесто. Из теста сделайте круглые кнедлики и варите их около 20 минут в подсоленной воде.

Картофель 1 кг, неполный стакан муки, манка 1/2 стакана, яйцо, соль по вкусу.

Овощной шницель. Небольшой кочан капусты и две моркови отварить в подсоленной воде. Затем мелко нарезать капусту и морковь, добавить консервированный зеленый горошек, немного петрушки, вбить яйца, всыпать муку и все тщательно перемешать. Разогреть сковороду и, беря ложкой овощную массу, поджарить в большом количестве сала. Подавать шницель с картофельным пюре и салатом.

Кочан капусты, морковь 2 шт., зеленый горошек 150 г, яйца 3 шт., мука 4 ст. л., петрушка, соль.

Югославская кухня

Картофельный суп по-югославски. Говяжьи или свиные ножки отваривают с морковью или корнем петрушки. Затем нарезают кружками картофель и кладут в бульон. Пассеруют муку, измельчают чеснок и заправляют суп. Подают, посыпав зеленью.

Говяжьи или свиные ножки 500 г, корень петрушки 20 г, морковь 80 г, картофель 200 г, чеснок 10 г, пшеничная мука 20 г, жир 30 г, черный перец, соль.

Запеканка по-сербски. Картофель натирают на терке или мелко нарезают. В смазанную маслом форму слоями укладывают подготовленный картофель, кружочки кровяной колбасы, мелко измельченные яблоки, квашеную капусту. Все солят и добавляют перец. Перемешивают сливки с кефиром, красным молотым перцем и заливают слой квашеной капусты. Затем посыпают панировочными сухарями, сбрызгивают маслом и выпекают в течение часа.

Картофель 750 г, кровяная колбаса 500 г, квашеная капуста 350 г, яблоки 180 г, сливки 150 г, кефир 500 г, панировочные сухари 60 г, сливочное масло 20 г, черный перец.

Голубцы из виноградных листьев. Молодые виноградные листья ошпаривают кипятком и промывают в холодной воде. Мясной фарш, кубики шпика и репчатого лука обжаривают. Затем перемешивают отварной рис, зелень укропа, соль, черный перец, крутые яйца и обжаренный фарш с луком и шпиком. На каждый подготовленный виноградный лист кладут приготовленную массу (по 20 г), соединяют его концы, заворачивают во второй лист и перевязывают суровой ниткой. Фаршированные голубцы укладывают на смазанную жиром сковороду и слегка обжаривают. Затем поливают бульоном и тушат до готовности, добавляя томатный соус. На гарнир подают горячий кукурузный хлеб, отварной рис или картофельное пюре, полив сметаной.

Виноградные листья, говяжий фарш 250 г, свиной фарш 150 г, шпик 100 г репчатый лук 80 г, отварной рис 200 г, зелень укропа 20 г, яйцо 2 шт., соль, черный перец.

Карп по-югославски. Подготовленного карпа (с кожей без костей) солят, посыпают перцем и обжаривают на растительном масле. Затем укладывают на блюдо, посыпают тертым хреном, поливают растопленным сливочным маслом и украшают дольками лимона и зеленью петрушки. Подают готовое блюдо с печеным или жареным картофелем, салатом из огурцов или помидоров и соусом «Ремулад». Делают соус так. Майонез перемешивают с горчицей, соком лимона, солью, перцем, икрой, мелко рубленными огурцами и каперсами. При подаче слегка разбавляют водой.

На шесть порций: карп 1 кг, растительное масло 150 г, тертый хрен 40 г, сливочное масло 60 г, черный перец.

Для соуса: майонез 200 г, лимонный сок 20 г, каперсы 5 г, маринованные огурцы 10 г, горчица 5 г, сахарный песок 5 г, икра 10 г, соль, перец.

Ореховый торт. Взбивают желтки, добавляя ванилин. Постепенно вводят муку, панировочные сухари, толченые орехи. В приготовленную смесь добавляют взбитые белки. Форму смазывают жиром, вкладывают в нее массу и выпекают около часа. Охладив, разрезают горизонтально пополам. Делают сироп. Сахар варят с водой, охлаждают и добавляют ром или ликер. Делают крем. Толченые грецкие орехи хорошо перемешивают с кипящим молоком, сахаром, пудрой и ванилином. Охладив, добавляют ром, желток и взбивают. Подготовленный полуфабрикат поливают сиропом, смазывают кремом и покрывают глазурью.

Для теста: яйцо 5 шт., сахарная пудра 100 г, пшеничная мука 20 г, панировочные сухари 20 г, ядра грецких орехов 100 г, ванилин.

Для сиропа: сахарный песок 100 г, вода 100 г, ром 10 г.

Для крема: ядра грецких орехов 400 г, молоко 200 г, сахарный песок 100 г, ром 20 г, желток 2 шт., сахарная пудра 20 г, ванилин, соль.

ЧТО? ГДЕ? СКОЛЬКО?

Если без весов

Продукты	В стакане (г) граненом*	В ложке (г) столовой**
Вода	200	18
Молоко	200	18
Сметана	200	18
Масло животное	210	20
—»— растительное	200	18
Сахарный песок	130	25
Крупа гречневая	160	25
—»— манная	160	25
Пшено	160	25
Рис	180	25
Горох	185	18
Мука пшеничная	130	30
Овсяные хлопья	70	12
Крахмал	130	30
Соль	220	30
Сода	220	25
Уксус	200	15
Соки	200	18
Мед	300	30
Клюква	115	15
Черника	180	20
Смородина	125	15
Вишня	130	16
Изюм	152	18

* Масса в стакане — до кромки верхней.
** Масса в ложке — «с верхом».

1 столовая ложка содержит:
Винегрета, салата — 30 г.
Мяса кусочками (бефстроганов, гуляш, рагу) — 25 г.
Гарнира — каши рисовой, гречневой, тушеной капусты — 35 г.
Сметаны — 25 г.

* * *

Тарелка супа — 500 г.
Стакан ягод — 150 г.

Ломоть пшеничного и ржаного хлеба толщиной в 1 см — 50 г.

Ломоть белого батона толщиной в 1 см — 15 г.

Среднего размера помидор, яблоко, картофелина, огурец — около 100 г.

Кочан капусты белокочанной — 1500 г, цветной — 750 г.

Яйцо без скорлупы весит 43 г.

Кусочек сахара — 9 г.

* * *

Взвесить без весов можно и при помощи двух кастрюль разного размера. В меньшую кастрюлю надо положить предмет, вес которого известен, например, пачку сахара. Эту кастрюлю опустить в большую и в нее до краев налить воду. Если вынуть из меньшей кастрюли груз, а вместо него положить другие продукты, то вода поднявшись до прежнего уровня, укажет, что масса их равна массе пачки сахара.

А если в вашем доме оказалась старинная поваренная книга, и вы решите испечь торт по рецепту наших бабушек, нелишне будет знать, что 1 фунт (единица массы в системе русских мер) составляет примерно 410 г, 1 доля — 44,43 мг, 1 золотник — 96 долей — 4,27 г, 1 лот — 3 золотника — 12,8 г, 1 унция — 28,35 г.

Меняется...

Продукты	Вес	Продукты взамен	Вес
Мука соевая	1 кг	Пшеничная мука	1 кг
Масло сливочное	1 кг	Масло топленое	850 г
		Масло соленое	1 кг
Молоко цельное	1 л	Молоко сухое	0,1 л
		Молоко сгущенное	0,4 л
Яйцо (вес со скорлупой)	50 г	Меланж	45 г
Агар-агар	100 г	Желатин	250 г
Лимон	1 шт.	Лимонная кислота	6—10 г
Ванилин	0,037 г	Ванильная эссенция	0,5 г
Патока	1 кг	Сахар	750 г
Ром	100 г	Ромовая эссенция	10—15 г
		Коньяк	100 г

На шесть человек требуется...

Блюда	Продукты	Масса
Мясной суп	говядина	1/2—2$\frac{1}{2}$ кг
Бульон	лук коренья (морковь, петрушка, сельдерей, порей)	1 шт. 1/4 кг
Щи кислые	коренья капуста кислая	1/4 кг 3/4 кг
Котлеты	говядина	1 кг
Жаркое	говядина (телятина) куры, цыплята, дичь, рыба	1$\frac{1}{2}$ кг 1$\frac{1}{2}$ кг
Пироги	мука дрожжи вода	1/2 кг 10 г 1 стакан
Вареники, колдуны, пельмени, оладьи, хворост	мука	1/2 кг
Блинчики (20 шт.)	молоко (вода) мука	3 стакана 2 стакана
Бульон с крупами	крупа	1/2 стакана
Каша гречневая	крупа	не менее 1/2 кг
Кисель	ягоды картофельная мука	1/2 кг 3/4 стакана
Желе	жидкость желатин сахар	4 стакана 12 листиков 1/4 кг
Пирожное	молоко (жидкие сливки) желтки сахар	3 стакана 5 1/4 кг

Солим в меру

Блюда (продукты)	Масса	Количество соли
Бульон	3 стакана	1/2 ч. л.
Вода для варки вареников, колдунов, овощей, рыбы	3 стакана	1 ч. л.
Мука на тесто для вареников, лапши, пирогов	1/2 кг	1 ч. л.
Мука на тесто для пирогов сладких	1/2 кг	1/4 ч. л.
Крупа пудинга сладкого	1/4 кг	около 1/4 ч. л.
Крупа гречневая	1,5 кг	около 1 ч. л.
Мясо для котлет, жаркого (говядина, телятина, свинина)	1/2 кг	1/2 ч. л. (натирается перед жареньем)

Сколько готовить

...НА ПЛИТЕ

Наименование продуктов	Вид обработки	Время (в мин.)
Баранина (крупным куском до 1,5 кг)	жаренье	60—90
Баранина порционными и мелкими кусками	жаренье	10—15
Говядина крупным куском (1,5—2 кг)	варка	120—150
Говядина крупным куском	жаренье	60—90
Свинина	варка	150—180
Курица целиком	варка	90—120
Курица целиком	жаренье	60—75
Цыплята целиком	варка	20—25
Цыплята целиком	жаренье	15—20
Рыба пластованная и порционная	жаренье	12—15
Картофель очищенный	варка	22—25
Картофель очищенный, молодой	варка	10—15

Картофель очищенный, нарезанный	варка	12—15
Картофель нарезанный	жаренье	10—15
Морковь очищенная	варка	30—35
Морковь очищенная, нарезанная	варка	15—20
Капуста шинкованная	варка	20—30
Лук репчатый шинкованный	жаренье	8
Зелень	варка (в супе)	5
Лапша домашняя	варка	12—15
Макаронные изделия	варка	15—20
Горох	варка	90—120
Фасоль	варка	50—60
Манная крупа	варка	5—6
Рис	варка	35—50
Овсяная крупа	варка	20—30
Тыква нарезанная	варка	10
Кабачки нарезанные	варка	10
Грибы белые дольками	варка	20—25
Грибы белые дольками	жаренье	15—20
Яблоки	варка	20—30
Груши	варка	20—30

...НА КОСТРЕ

Большой костер неудобен для приготовления пищи. Лучше пользоваться небольшим очагом из камней или дерна, маленьким костром типа «шалаш» или «колодец». Быстрее всего на костре варится манная крупа — 5—10 минут, геркулес и вермишель — 10—12 минут, картофель — 20—30 минут, каши из гречки, риса, пшена — около получаса, варка сухих фасоли и гороха — 2—3 часа. Мясо варится около 1,5 часа, а вот рыба, разрезанная на куски, будет готова уже через 20 минут. Картофель жарят на предварительно разогретой сковородке сначала на сильном огне, потом его уменьшают.

P. S. Быстро можно приготовить пищу в посуде с утолщенным дном, диаметр которого должен быть чуть меньше окружности конфорки или электрической плиты.

Сохранность гарантируется

Продолжительность хранения продуктов в холодильнике ограничена определенными для них санитарными сроками (в днях):

Молоко кипяченое	1—2
Колбаса копченая	4

Сыр	12
Масло	21
Сметана, сливки	2
Яйца	21
Мясо	
свежее	2
фарш	1/2
приготовленное	3—5
Мягкие ягоды, фрукты	2
Салат	1
Торт	2
Тесто	4
Шпик	20

* * *

Кашу, сваренную на воде, можно держать в холодильнике до трех суток, а молочную — не более 24 часов.

Рыбу рекомендуется хранить неразделанной. Мороженую рыбу можно держать в морозильнике не больше восьми суток, свежую — трое.

Овощи и фрукты надо перебрать, от одной подпорченной морковки немедленно портятся и другие. Разные овощи и фрукты требуют своего температурного режима. Салат, сельдерей, цветная капуста, свекла и морковь, сливы и персики хорошо сохраняются при температуре, близкой к нулевой, поэтому их можно хранить в самом низу холодильника. Огурцы и помидоры чувствительны к холоду, их хранят только завернутыми. Другие овощи желательно тоже завернуть, чтобы они не высыхали, в бумагу, в фольгу, в полиэтиленовые мешочки. Упаковка замедляет воздухообмен, а это, в свою очередь, благоприятно сказывается на качестве содержимого.

Картофель одинаково плохо переносит холод и тепло, зато комнатная температура его вполне устраивает... Но следует помнить, что картофель на свету зеленеет, в нем образуется вредное вещество — соланин, поэтому картофель лучше всего хранить в ящиках.

* * *

Существуют предельные сроки хранения плодов и ягод с момента сбора до переработки

Ягоды (малина, клубника, ежевика,

черная смородина)	8 часов
Черешня, кизил, слива, персики	1 сутки
Вишня, абрикосы.	12 часов
Яблоки, груши (летних сортов)	2 суток
Виноград	1 сутки
Фейхоа дыни	4 суток
Яблоки, груша (зимних сортов), айва	7—8 суток
Орехи зеленые	до 5 суток
Лепестки роз	8—12 часов
Инжир, крыжовник	8 часов

Рекомендуются приправы

Бульоны	Морковь, лук, сельдерей, петрушка, перец, лавровый лист, укроп, огуречная мята.
Супы	Лук, петрушка, сельдерей, лук-порей, тмин, эстрагон, паприка, бобовая мята, базилик, перец, лавровый лист, сушеные грибы, томат-паста, лимон, сыр.
Овощные блюда	Лук, эстрагон, тмин, перец, петрушка, майоран, бобовая мята, базилик, семена горчицы (для квашеной капусты), томат-пюре.
Мясные блюда	Лавровый лист, лук, майоран, гвоздика, базилик, карри, каперсы, чеснок, тмин, перец, розмарин, горчица, лимон, сыр.
Соусы	Петрушка, перец, зеленый лук, горчица, семена горчицы, лавровый лист, майоран, мускатный орех, хрен, базилик, эстрагон, кориандр, томат-пюре, лимоны, лимонная мелисса, укроп.
Рыбные блюда	Лимонный сок, уксус или лимонная кислота, томат-пюре, лук, хрен, лавровый лист, мускатный орех, паприка, розмарин, базилик, укроп.
Блюда из яиц	Лук, томат-пюре, горчица, перец, паприка, петрушка, кориандр, каперсы, укроп, майонез.
Блюда из картофеля	Лук, петрушка, перец, томат-пюре, мускатный орех, тмин, укроп, эстрагон.
Блюда из бобовых	Бобовая мята, базилик, кориандр, лук, томат-пюре.
Блюда из макарон	Лук, томат-пюре сыр, кориандр.

Сладкие блюда	Ванилин, цедра лимона и апельсина, лимонная мелисса, мята, корица, миндаль, орехи.
Изделия из теста	Ванилин, цедра лимона, кардамон, анис, имбирь, миндаль, орехи, гвоздика, тмин, шафран.

И не больше, и не меньше

За день рекомендуется съедать:

Хлеб (большой влажности) — 330 г.

Макароны — 15 г.

Крупы — 25 г.

Бобовые — 5 г.

Картофель — 265 г.

Овощи и бахчевые — 450 (в том числе 100 г капусты).

Фрукты, ягоды (свежие и консервированные) — 220 г, половина должна приходиться на яблоки.

Сахар (как непосредственно, так и в кондитерских изделиях) — не более 100 г.

Растительное масло и изделия из него — 192 г.

Рыба и изделия из нее — 50 г.

Молоко и молочные продукты в пересчете на молоко — 986 (в том числе 400—500 г непосредственно молока).

Яйца — из расчета 2 шт. в 3 дня.



БУДЬТЕ КРАСИВЫМИ

К ЗЕРКАЛУ ЛИЦОМ

Все движения, связанные с косметическими процедурами, выполняются по направлению кожных линий.

На подбородке кожные линии идут от середины подбородка по нижней челюсти в направлении к ушной мочке; на щеках — от угла рта к слуховому проходу, от середины верхней губы и боковой поверхности носа к верхней части ушной раковины; вокруг глаз — от внутреннего угла глаза по верхнему веку к наружному углу глаза (по направлению роста бровей), а затем (в обратном направлении) от наружного угла глаза по нижнему веку к внутреннему углу глаза; на лбу соответствуют направлению роста волос на бровях; на носу они идут от переносицы по спинке носа к его кончику, от спинки носа вниз к боковым поверхностям его.

Перед наложением маски необходимо тщательно очистить кожу вашего лица лосьоном; улучшить кровоснабжение с помощью горячего компресса; нанести тонкий слой питательного крема на сухую раздражительную кожу перед применением фруктово-ягодных масок; отвести волосы назад и завязать их косынкой; принять горизонтальное положение, положив под ноги маленькую подушечку. Маску обычно держат на

лице 15—20 минут. Снимают ватным или марлевым тампоном, смоченным водой или настоем шиповника.

Некоторые рекомендуемые маски, лосьоны готовятся из растительных препаратов. Поэтому несколько слов о том, как приготовить настой, отвар, настойку.

Настой. Лекарственное сырье измельчают и, поместив его в эмалированную кастрюлю или стеклянный сосуд, заливают кипятком. После этого ставят сосуд на плиту или в горячую печь и следят, чтобы настой не кипел. Через 15 минут настой снимают, охлаждают и фильтруют. Иногда настой парят в духовке или в печи несколько часов, а некоторые настои делают на кипяченой воде комнатной температуры, выдерживая их в закрытой посуде от 4 до 12 часов.

Следует помнить, что при приготовлении настоя некоторая часть воды теряется, поэтому после фильтрования в настой добавляют кипяченую воду до получения необходимого количества настоя.

Отвар. Измельченное сырье заливают кипятком и кипятят на легком огне 20—30 минут, после чего охлаждают до комнатной температуры, фильтруют и разбавляют полученный отвар кипяченой водой до необходимого объема. Отвары растений, содержащих дубильные вещества, фильтруют сразу же после снятия с огня.

Хранить настои и отвары нужно в темном и прохладном месте, можно в холодильнике, но в любом случае не более 3 суток, так как они быстро портятся. Лучше всего их готовить ежедневно.

Настойка. В домашних условиях настойка обычно готовится на водке. Измельченное сырье насыпают в бутылку, заливают соответствующим количеством водки, закупоривают и выдерживают при комнатной температуре 7—10 суток. После этого настойку сливают, остатки растений тщательно отжимают и фильтруют через несколько слоев марли или через марлю с ватной прокладкой. Профильтрованная настойка должна быть прозрачной. Храниться настойка может продолжительное время.

Перед сном протрите лицо лосьоном. Хороши настои из свежих трав, цветов, овощей.

ЛИМОННЫЙ. Лимонные корки уложите в банку, залейте кипяченой водой. Через сутки этой жид-

костью для умывания можно пользоваться.

ОГУРЕЧНЫЙ. Натрите на терке огурцы (4/5 объема), залейте 1/5 объема водки, настаивайте в течение 8—10 дней, процедите.

РОМАШКОВЫЙ (ИЛИ ЛИПОВЫЙ). Лосьоны из того и другого вида сырья готовятся одинаково: на 1 часть цветков берут 10 частей кипятка. Настаивают 20 минут, процеживают. Эти настои хорошо применять в качестве горячих компрессов попеременно с компрессами из холодной воды (через 2 минуты после горячего). Процедура повторяется 4—5 раз. Последним ставится холодный компресс минут на пять. Если расширены кровеносные сосуды лица, компрессы противопоказаны.

Нормальная кожа

Нормальную кожу характеризует свежесть, чистота, натянутость, эластичность, отсутствие шелушения, едва заметные тонкие поры, хорошее кровоснабжение, отсутствие повышенной чувствительности и косметических дефектов, равномерная окраска. Маски помогают сохранить кожу юной. Кроме того, они способствуют очищению кожи, сглаживанию ее поверхности. Рекомендуются такие маски.

ДРОЖЖЕВАЯ. С водой или молоком смешивают около 30 г пищевых дрожжей до густоты сметаны. После очистки лица маску накладывают тонким слоем на 15—20 минут с помощью ватного тампона. Снимают куском ваты, теплой водой, затем кожу лица припудривают.

ЖЕЛТКОВО-МЕДОВАЯ. 1 желток растирают с 1 ст. л. меда. Сначала обрабатывают кожу теплой водой и камфарным желе. Потом наносят на кожу один слой маски — затем, когда масса затянется тонкой пленкой, второй слой и потом третий. Через 15—20 минут смывают горячими компрессами, кожу припудривают.

КЕФИРНАЯ. 1 ст. л. кефира, 1 ч. л. толокна. Масса наносится на 10—15 минут, смывают водой комнатной температуры.

ЛИМОННАЯ. Лимон мелко нарезают и заливают водкой на 5—8 дней. Затем жидкость процеживают. Вату, смоченную этим раствором, кладут на 15—20

минут на лицо. Если на отдельных участках вата высыхает, ее снова смачивают раствором. Удаляют жидкость сухим тампоном, лицо припудривают. Вместо лимона можно использовать айву.

ЛИПОВАЯ. 1 часть цветков на 10 частей воды заваривают как чай, настаивают 20 минут, процеживают.

МОРКОВНАЯ. Морковь средней величины, тертую на терке, смешивают с белком яйца, добавляют 1 ст. л. сухого молока или крахмала. Наносят на 20 минут, смывают теплой водой.

ПЕРСИКОВАЯ. Персик (размятый), 1 ч. л. крахмала или толокна наносят на 20 минут, смывают теплой водой.

РИСОВАЯ. Отваром (1 часть крупы на 10 частей воды) обтирают кожу 2—3 раза в день — этим достигается также отбеливающий эффект.

РОМАШКОВАЯ. Настой из цветков готовят из 1 части цветков на 10 частей воды.

СЛИВОВАЯ. Очищенную сливу размять до кашицы, добавить 1/2 ч. л. сметаны или растительного масла, смешать с 1 ч. л. крахмала. Наносят на 20—30 минут, смывают теплой водой.

ТВОРОЖНАЯ. 1 ст. л. творога смешать с 1 ч. л. сметаны, добавить щепотку соли. Наносят на 15—20 минут. Смывают водой комнатной температуры.

ЯБЛОЧНАЯ. Яблоко (очищенное, тертое), 1 ч. л. сметаны или 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. крахмала. Состав наносят на 20 минут, смывают теплой водой.

* * *

Для очистки нормальной кожи можно использовать такие лосьоны:

ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ. Из ягод отжать сок, полстакана его смешать со стаканом водки, в зависимости от чувствительности кожи лосьон разбавляют водой.

МАКОВЫЙ. 10 лепестков мака или 2 ст. л. его зерен залить стаканом кипятка, дать настояться в течение часа, отцедить. Ополаскивать лицо вместо умывания.

ОГУРЕЧНЫЙ. 80% свеженатертого огурца смешать с 20% водки, дать составу отстояться в течение 4—7 дней и процедить.

Жирная кожа

Жирная кожа часто выглядит сероватой, с зияющими порами, она постоянно блестит от избытка кожного сала. Предлагаем для ухода за ней маски.

АБРИКОСОВАЯ. Свежие абрикосы очистить от кожицы, нарезать, смешать с кислым молоком (в равной пропорции). Нанести на лицо.

ИЗ АЛОЭ. Маски из сока алоэ особенно полезны при увядающей коже и для профилактики морщин. Их накладывают три раза в неделю на 15—20 минут. Курс — 20—25 процедур.

БЕЛКОВАЯ. Белок хорошо взбить, добавить цедру лимона или других плодов. Оставить на лице 20 минут.

Или другой вариант. Хорошо взбить один белок, добавить муку, размешать до однородной массы. Эта маска также подходит для сокращения расширенных пор.

ВИНОГРАДНАЯ. Возьмите 2—3 виноградины, надкусите кожицу и протрите лицо и шею соком. Через 15—20 минут смыть.

ДРОЖЖЕВАЯ. 15—20 г дрожжей развести 3-процентной перекисью водорода или раствором борной кислоты (1/2 ч. л. на полстакана воды). Курс — 15 процедур, 2—3 раза в неделю по 15—20 минут.

ЕЖЕВИЧНАЯ. Для сальной, пористой кожи особенно хороша маска из листьев ежевики.

ИЗ КАЛЕНДУЛЫ. Тонкий слой ваты пропитать раствором настойки календулы (1 ст. л. сырья на 1/2 стакана воды) и наложить на 20 минут. Если нет раздражения кожи, маску можно не смывать.

КАПУСТНАЯ. Провернуть в мясорубке капустные листья, смешать кашицу со взбитым белком. Нанести на лицо и шею на 25—30 минут. Послужит и кислая капуста: ее накладывают на лицо тонким слоем, покрывают салфеткой, оставляют на 20—30 минут. Затем маску снимают, умываются водой комнатной температуры, смазывают лицо питательным кремом и промокают бумажной салфеткой. Если делать такие маски раз в неделю, кожа станет мягче, свежее, приобретет красивый цвет.

МОРКОВНАЯ. Большую сочную морковку натрите на терке. Если очень сочная, смешайте мякоть с

небольшим количеством талька. Готовую кашицу нанесите на лицо. Маска хороша для жирной, покрытой угрями увядающей бледной коже.

Или три свежие бледно-желтые морковки натрите на терке, добавьте маленькую ложечку картофельной муки (или свежеприготовленного, хорошо размятого картофельного пюре), половину желтка, все хорошо перемешайте и нанесите ровным слоем на лицо. Освежает и разглаживает кожу.

Можно сделать и так: смешать тертую морковь с 1 ст. л. молока или с кремом, который вы обычно употребляете.

Хорошо протирать лицо и просто морковным соком.

ОГУРЕЧНАЯ. Мелко наструганный огурец смешать со взбитым белком и нанести на кожу.

ПОМИДОРНАЯ. Помидорную мякоть нанести на лицо. Рекомендуется при жирной коже землистого цвета с крупными порами.

РОМАШКОВАЯ. Настой готовится из расчета: 1 часть цветков на 15 частей воды. Салфетки смачивают в теплом настое, отжимают, накладывают на лицо 3—4 раза подряд через каждые 5 минут, 2—3 раза в неделю. Курс — 20 процедур.

СМОРОДИНОВАЯ. Раздавите несколько белых и несколько красных смородин, смешайте сок с 1 ч. л. картофельной муки, кашицу нанесите на лицо. Хорошо сужает поры.

ТРАВЯНАЯ. Смесь крапивы, подорожника, мать-и-мачехи, календулы, алоэ, зверобоя, эвкалипта, почек березы, тысячелистника. Из смеси готовят настой: 1 ст. л. трав заваривают стаканом кипятка и дают настояться 3—4 часа.

ЯБЛОЧНАЯ. Очистить средней величины яблоко, нарезать кубиками и сварить в небольшом количестве молока до образования густой кашицы. Еще теплую кашицу нанесите на лицо и через 20 минут смойте холодной водой.

ЯБЛОЧНО-БЕЛКОВАЯ. 2 ст. л. натертых яблок смешать с 1 ч. л. картофельной муки и взбитым яичным белком. Маску смойте сначала теплой, потом холодной водой, протрите лицо и шею льдом и на влажную кожу нанесите крем, которым пользуетесь обычно.

* * *

Рецепты приготовления лосьонов для жирной кожи.

КАМФАРНЫЙ. 30 г камфарного спирта, 75 г глицерина, 12 г одеколона, 60 г дистиллированной воды (вода добавляется в последнюю очередь). Перед применением взбалтывать.

МЕДОВЫЙ. 1 ст. л. меда смешать с 1 ч. л. уксуса, добавить 50 г одеколона и развести одним стаканом воды.

ОГУРЕЧНЫЙ. Перезрелые огурцы почистите, мелко порубите и положите в стакан, наполнив его до половины, долейте стакан водкой и, прикрыв его, поставьте на солнце. Через 12 дней процедите. Протирайте лицо ежедневно.

* * *

Усиленная деятельность сальных желез при вялой коже приводит ее к стойким изменениям. Кожные поры чрезмерно расширяются. Обычно этот косметический дефект наблюдается у лиц, страдающих малокровием, нервными расстройствами.

Крупные поры кожи устранить, к сожалению, нельзя, но попробовать уменьшить их размер можно. Прежде всего нужно в течение дня несколько раз очистить лицо. После этого участки лица, где поры расширены, смазывать стягивающим лосьоном на травяных экстрактах. При такой коже лучше употреблять легкие полужирные кремы увлажняющего действия. Если покажется, что ваша кожа становится излишне натянутой, на определенное время следует прекратить употребление лосьона.

Лосьоны:

ВАСИЛЬКОВЫЙ. Настой из лепестков василька очень полезен для кожи с расширенными порами. Этот настой вы получите, прокипятив на слабом огне в течение 10 минут одну-две горстки сухих лепестков василька в поллитре воды.

КВАСЦОВЫЙ. Раствор: 5 г квасцов, 60 г воды, 40 г одеколона. Протирать лицо после умывания.

ЛИМОННЫЙ. Яичный белок, 100 г одеколона, 100 г 5-процентного раствора квасцов, сок одного лимона и 4—5 г глицерина. Если кожа пористая, но не очень жирная, к этой смеси можно добавить 4—5 г касторового масла.

МЯТНЫЙ (из листьев мяты). Настой готовится в соотношении 1 : 30. Настаивают 20 минут, процеживают. Используют для кожи 2—3 раза в неделю по 15—20 минут. Курс — 15—20 раз.

РОЗОВЫЙ. Лепестки роз (20 г) добавляют в воду (1 л), кипятят, остужают, процеживают.

УКСУС ТУАЛЕТНЫЙ. Приготовление: взять 20 частей уксуса, 40 частей воды и 40 частей одеколона, смешать. Этим раствором протирать кожу 2 раза в день.

Сухая кожа

Сухая кожа — тонкая, лишенная нормального блеска, пор на ней не видно, но рано возникают морщины, местами имеется шелушение.

При сухой коже рекомендуется пища, богатая витамином «А» (рыбий жир, печень, яичный желток, морковь).

Большую пользу приносят маски. При сухой коже не используют для масок лимон, томаты и клубнику.

ЖЕЛТКОВАЯ. Один желток растереть с 1/2 ч. л. растительного масла, можно добавить 1/2 ч. л. меда.

КАБАЧКОВАЯ. Вырежьте тонкие длинные полоски из сырых кабачков, покройте ими лицо и шею. Через 20 минут снимите и вымойте лицо некипяченым молоком или смягченной водой. Маска полезна и при загрубелой коже для предупреждения морщин.

КАПУСТНАЯ. Несколько капустных листьев ошпарить кипятком, чтобы они стали мягкими. Листья смочить растительным маслом, покрыть ими лицо и шею. Через 20 минут маску снять, умыться теплым отваром ромашки.

ИЗ ЛИСТЬЕВ. Измельчите свежие листья малины, ежевики, калины, мать-и-мачехи. Смажьте кожу жирным кремом, сверху положите маску из листьев на 10—15 минут.

МЕДОВЫЕ. 1. 100 г меда, сок одного лимона — смешать. Оставить на лице на 5—10 минут. Смыть холодной водой.

2. 2 ст. л. муки, взбитый белок яйца, 1 ч. л. меда наложить на лицо на 10—15 минут.

3. 1 ч. л. меда, 1 желток, 1 ч. л. растительного мас-

ла и 1 ч. л. сока рябины. Маска оказывает прекрасное действие при увядающей коже.

4. 1 желток, 1 ст. л. глицерина или меда — перемешать. Действие маски — 10—15 минут.

МОРКОВНАЯ. Очистив две морковки средней величины, натрите их и отожмите. Пропитанную соком марлю или вату подержите на лице 20—30 минут. Вместо морковного сока можно накладывать на лицо натертую морковную массу, смешав ее с 1 яичным желтком и несколькими каплями растительного масла.

ОВСЯНАЯ. Помолотые овсяные хлопья смешать с одним желтком и оставить на лице 15—20 минут.

ОГУРЕЧНАЯ. В чайной чашке свежего некипяченого молока подержите полчаса несколько ломтиков огурца, отцедите молоко и употребляйте его для протирания сухой кожи.

САЛАТНАЯ. Листья кочанного салата мелко режут, растирают и смешивают с растительным маслом и 1 ч. л. лимонного сока.

СМЕТАННАЯ. 2 ст. л. сметаны растереть с 1 желтком, добавить 1 ч. л. морковного сока. Наложить на лицо на 20 минут.

ТВОРОЖНО-СМЕТАННАЯ. 1 ст. л. творога тщательно разотрите с 1 ст. л. сметаны. Держать 15—20 минут.

ТРАВЯНАЯ. Смесь из листьев мяты, лепестков розы, жасмина, цветов ромашки, липы, листьев малины, черной смородины и земляники. Приготовление: 1 ст. л. смеси трав залить стаканом кипятка и дать настояться 3—4 часа.

* * *

На сухую кожу даже вода оказывает раздражение. Поэтому вместо умывания можно использовать специальные лосьоны.

ЛИПОВЫЙ. 1 ч. л. смешать с настоем из цветов липы (1 ст. л. на стакан кипятка).

СМЕТАННЫЙ. 2/3 стакана сливок или сметаны, 1/3 стакана водки, 1 желток, сок лимона (последнее не обязательно). Готовят так: всю массу по капле вливают в водку.

При сухой коже хорошо пользоваться лосьонами «Утро», «Рассвет» или же смесью 1 ст. л. молока с 2 ст. л. кипяченой воды.

* * *

При чувствительной (раздраженной) коже рекомендуются следующие составы:

АЛТЕЙ (корень). 1 ст. л. сырья на 200 г холодной воды. Примочки из этого настоя делают при воспалениях кожи.

БЕРЕЗА (почки). 1 стакан почек заваривают стаканом крутого кипятка и кипятят 15—20 минут. После остывания процеживают. Протирают лицо ежедневно.

ЛЕН (семя). 1 ст. л. семени заливается 2 стаканами горячей воды, разваривается, затем теплую массу наносят на лицо.

Мята (лист). 1 ст. л. мяты заваривается 1 стаканом кипятка, накрывается крышкой на 30 минут, процеживается, настоем протирают воспаленные участки кожи.

Таким же образом можно приготовить настой из ноготков (календулы), ромашки, шалфея, подорожника, лепестков роз, шиповника (можно в смеси).

ОВСЯНКА (хлопья). 1 ст. л. овсяных хлопьев заливается 3 ст. л. теплого молока, сливок или воды. После того как хлопья набухнут, кашицу наносят на лицо.

Морщины лица

Первые признаки появления морщин замечают между 18 и 25 годами. Для того, чтобы кожа сохранилась гладкой и эластичной, в возрасте от 25 до 40 лет за ней необходим тщательный уход. Эффект этого ухода особенно заметен после 40-летнего возраста.

Можете провести десятидневный курс, который поможет сохранить эластичность кожи.

Необходимо хорошее освещение, зеркало, поднос, на который поставлены два кувшинчика — один с горячей, другой с холодной водой, чашка с подсолнечным маслом, небольшое блюдце, подходящий для вашей кожи питательный крем, вата, мягкая бумага или кусочек ткани для чистки лица; чайная, столовая или десертная ложка (из нержавеющей стали); яйцо, лимон, ложечка чая.

Процедура начинается после основной чистки лица туалетным мылом или нейтральным туалетным молоком.

Опускаем ложку в горячую воду. Убедившись, что

металл стал горячим, опускаем ее в холодную воду и держим до тех пор, пока ложка не станет приятно теплой. Затем опускаем ложку в чашку с подсолнечным маслом (по ложке не должна стекать вода). Достаем ее легко, не нажимая, начинаем поглаживать лицо выпуклой поверхностью — таким образом мы разглаживаем морщины, не растягивая при этом кожу. Массажируем область вокруг глаз (от внешних уголков вверх); проделываем движения в различных направлениях от носа к ушам по щекам, под подбородком и на шее; кругообразные движения на лбу, окуная время от времени ложку в подсолнечное масло. Во время первой же процедуры нам станет ясно, сколько раз это нужно делать. Массажировать лицо ложкой следует не больше одной минуты, и только на десятый день процедура может продолжаться 6—10 минут. Ложка не должна быть слишком горячей или холодной. Кровообращение во время процедуры улучшается, подсолнечное масло и питательный крем впитываются лучше, кожа увлажняется. Не нажимайте слишком сильно ложкой. Массажировать можно не только лицо и шею, но и верхнюю часть груди (декольте). Когда вы массажируете морщины на носу и лбу, движения должны быть более энергичными.

Потом следует обсушить кожу и приготовить следующую маску: растереть яичный желток с чайной ложкой подсолнечного масла, добавить несколько капель лимонного сока и немного чая. Нанести маску на лицо и через пять минут смыть ее водой, но лучше каким-либо настоем. Не следует ожидать особого эффекта в первый же день, возможно, на вашей коже появятся покраснения. (Склонную к аллергии и сверхчувствительную кожу можно массажировать ложкой лишь после консультации с врачом). Если все в порядке, вечером можно продолжать процедуры. Их длительность, количество подсолнечного масла и крема зависят от особенностей лица. Нужно внимательно осматривать кожу каждое утро, и если ей необходим отдых, надо его предоставить. Образовавшиеся в результате высыхания кожи мелкие морщины исчезнут, если за кожей ухаживать регулярно. И если вы приступили к ежедневной процедуре, рекомендуем разделить ее на две (утреннюю и вечернюю). Если спустя десять дней вы будете довольны достигнутым

результатом, можно в следующем месяце повторить этот десятидневный курс.

* * *

Полезны горячие компрессы, особенно там, где климат сухой. Полотенце складывают вдвое, смачивают его в горячей воде, отжимают и быстро накладывают на лицо. Середина полотенца должна покрыть подбородок, а концы — щеки, лоб, нос так, чтобы через рот и ноздри можно было свободно дышать. Держите компресс, пока он не остынет, после чего сполосните лицо холодной водой и наложите жирный крем. Если же на лице очень много морщин, то перед тем как смазать его кремом, протирайте раствором столовой соли (половина чайной ложки на стакан холодной воды). Полезен и анисовый настой. Чайную ложку семян аниса заливают стаканом кипятка, 20 минут настаивают, процеживают, остужают.

* * *

Прекрасное тонизирующее средство для предупреждения дряблости кожи — маски.

ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ. Например, натрите на терке морковь (репу, кусочек тыквы, дыни, арбуза или капусты, разомните несколько ягод рябины или винограда), добавьте четверть желтка и чайную ложку любого растительного масла, если кожа сухая.

Отварите яблоко в небольшом количестве молока и из образовавшегося пюре сделайте теплую маску. Через 10 минут смойте холодной водой.

Мелко нарезанные листья земляники (малины, ежевики) смешайте с размятыми ягодами. Нанесите на кожу.

МЕДОВЫЕ. 1. 50 г пчелиного воска, 70 г меда и сок 1 луковицы белой лилии.

2. 30 г пчелиного воска, 30 г меда, 30 г сока лука, 30 г сока луковицы белой лилии. Смесь нагревать в глиняной посуде на слабом огне до тех пор, пока воск не растопится. Натирать лицо утром и вечером.

РЖАНАЯ. Делают закваску из ржаной муки (опара). Накладывают ее на лицо и держат 15—20 минут. Лицо ополаскивают водой комнатной температуры.

СОЛЯНАЯ. 1 ч. л. соли разводят в стакане воды, наносят на лицо.

Пигментация

Радикальных средств от пигментации нет. Рекомендуется применять отбеливающие и отшелушивающие препараты. В домашних условиях утром и вечером кожу лица можно протирать 3-процентной перекисью водорода, лимонным соком, соком калины, грейпфрута, красной смородины, кислой капусты, свежего огурца, петрушкой или уксусом. Также можно попробовать следующие составы:

БЕРЕЗОВЫЙ. Весенним соком березы увлажняют пигментированные участки кожи, не вытирая, 4—5 раз в день, ежедневно.

ЛИМОННЫЙ. Сок 1 лимона с добавлением 1 взбитого белка или 1 ст. л. уксуса смешать с 1 ст. л. лимонного сока. После нанесения настоя на лицо смазывают кожу жирным кремом.

ИЗ ПЕТРУШКИ. 2 ч. л. мелко нарезанной зелени залейте стаканом кипятка, настаивайте 2—3 часа, затем процедите. Храните настой в холодильнике не больше недели. Непроцеженный настой можно заморозить в виде кубиков и протирать ими кожу два раза в день, утром и вечером.

ИЗ СЫВОРОТКИ. Тем, у кого жирная кожа, хорошо пользоваться сывороткой, которая отделяется в кефире трех-четырехдневной давности. Протирать кожу дважды в день.

Неплохи и различные маски. Их применяют курсами — два-три курса с перерывом в одну неделю. Курс — 10—15 масок, причем, если кожа жирная, делают их через день, а если сухая — два раза в неделю.

БЕЛКОВАЯ. Взбейте белок одного яйца, добавьте 1 ч. л. лимонного сока, хорошо перемешайте.

БОБОВАЯ. 1½ стакана бобов, 1½ стакана воды дождевой. Настаивать 36 часов, затем бобы размять, отжать и прибавить в массу сок 1 лимона. Смазывать лицо на ночь.

ДРОЖЖЕВАЯ. 15 г дрожжей (свежих) тщательно смешайте с 1 ст. л. 3-процентного раствора перекиси водорода.

ЗЕМЛЯНИЧНАЯ. Соком ягоды смачивают салфетку, накладывают 3 раза подряд по 10 мин. ежедневно в течение земляничного сезона.

КАПУСТНАЯ. Салфетки пропитывают соком кислой капусты, слегка отжимают и накладывают на пигментные пятна 3 раза подряд по 10 минут ежедневно.

ЛУКОВАЯ. Сок луковицы смешивают с разжиженным медом в равных пропорциях, наносят на пигментированную кожу. Остатки убирают сначала влажным, потом сухим тампоном. Процедуры ежедневные. При жирной коже сок лука смешивают поровну со столовым уксусом (методика лечения та же).

МЕДОВАЯ. Мед смешивают пополам со сливками и натирают этой смесью места пигментации.

МОЛОЧНАЯ. Приготовить раствор из свежего непастеризованного молока (3 части) и чистого спирта (1 часть). Втирать смесь в кожу лица на ночь. Это средство русские знахари рекомендовали при пигментных пятнах после родов.

МЫЛЬНАЯ. Мелко наструганное мыло заливают перекисью водорода и перемешивают до превращения этой смеси в пену. Затем добавляют немного нашатырного спирта. Маску можно держать на лице ночь, не затрагивая бровей и ресниц.

ИЗ ОДУВАНЧИКА. Соком листьев осторожно смазывают веснушки 2—3 раза, а хлоазмы (пятна неправильной формы различной величины от желто-бурого до темно-коричневого цвета) — 4—5 раз в день.

ОГУРЕЧНАЯ. Натрите свежий огурец с кожицей. 2 ст. л. мякоти равномерно распределите на марлевой салфетке и наложите мякотью на кожу лица.

ПЕРЦОВАЯ. Половину сладкого перца натрите на пластмассовой терке и нанесите на 30 минут. Затем смойте холодной водой и нанесите питательный крем.

ИЗ ПЕТРУШКИ. Ее надо делать весной или ранним летом из стебля и листьев, а поздней осенью — из корня. Особенно полезна эта маска женщинам после 40 лет. 2 ст. л. пропущенной через мясорубку петрушки наложить на лицо, помимо нижних век, на 20—30 минут. Смыть, нанести питательный крем.

ЧЕРЕМУХОВАЯ. 5 стаканов цветов залить дождевой водой (2 стакана). Плотно закрывают посуду, пропаривают в течение часа, затем процеживают и

один раз кипятят. Этим составом смазывают кожу на ночь.

ИЗ ХРЕНА. 2 ст. л. кислого молока, 1 ч. л. натертого на терке хрена и 1 ст. л. размельченной овсянки. Маску накладывают на 30 минут.

Угревая сыпь

Рекомендации по лечению этого заболевания лучше всего получить в косметологических лечебницах. Можем посоветовать не забывать о правильном питании. Необходимо исключить из рациона острые, сладкие и жирные продукты питания. В домашних условиях воспользуйтесь такими средствами:

АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ (сок). Соком смачивают марлевые салфетки из 10 слоев. Отжимают их и накладывают на угри на 30—40 минут. Процедуры вначале ежедневные, затем — через день, позже 2 раза в неделю. Курс — около 30 процедур.

ДРОЖЖИ ПИВНЫЕ. Принимать по 1—2 ч. л. перед едой или во время еды.

КАЛЕНДУЛА (цветки). 1 ст. л. сухих цветков залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить, добавить 2 ст. л. одеколона или воды. Протирать лицо утром и вечером.

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (сок плодов). Салфетки, смоченные соком, слегка отжатые, накладывают на лицо через каждые 10 минут 2—3 раза подряд. Потом наносят питательный крем. Вначале процедуры ежедневные (7—10 раз), потом столько же — через день.

МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (лист). Настой готовят из расчета: 1 часть сырья на 15—20 частей воды. Салфетки накладывают 3 раза через 10 минут. Курс — 20—25 процедур (10—12 проводят ежедневно, остальные через день).

ОГУРЕЦ. Свежий огурец с кожурой, съеденный без соли, положительно влияет на обмен веществ в организме и поэтому оказывает лечебное действие на кожу, подверженную прыщам и угрям.

СБОР ЛЕКАРСТВЕННЫЙ. Из смеси растений, коры и почек березы, цветов ромашки и календулы, ягод можжевельника, взятых в равных количествах; 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды, прокипятить

на небольшом огне в течение 5 минут. В теплом растворе смочить полотняную ткань или марлю, сложенную в 4 слоя, сделав предварительно прорези для глаз и ноздрей. И положить ткань на лицо. По мере остывания вновь смочите ткань отваром и слегка отожмите. Длительность процедуры — 20 минут.

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (трава). Настой используется в виде примочки (1 ч. л. шалфея заваривают стаканом крутого кипятка, затем на слабом огне держат 3—5 минут), применяют в теплом виде.

Отечность

Если отечность лица не связана с каким-либо заболеванием внутренних органов, то устранить этот недостаток помогут маски.

КАРТОФЕЛЬНАЯ. 1 сырую картофелину натереть на мелкой терке, слегка отжать. На лицо положить марлевые салфетки, на них — приготовленную мякоть, слегка смоченную соком.

ИЗ ПЕТРУШКИ (корней). Корни, пропущенные через мясорубку или натертые на терке.

ИЗ ЧАЯ. Спитой чай слить, оставить гущу, положить ее на лицо так же, как в картофельной маске.

При мешках под глазами хорошо помогает ежедневное протирание кусочками льда из воды или молока, контрастные примочки: теплые — из молока, наполовину разведенного водою, и холодные из настоя шалфея (1 ч. л. залить 1/2 стакана крепкого кипятка, настоять 2—3 часа, процедить). Начинают с теплых процедур, заканчивают холодными. Всего 5 чередований.

Хорошо делать и специальную гимнастику:

1. Придерживая нижние веки пальцами, сомкнуть их и смотреть вверх.

2. Делать вибрирующие движения подушечками пальцев по ходу часовой стрелки вокруг глаза.

Бородавки

Бородавки можно вывести так:

ЛУК РЕПЧАТЫЙ (сок). Сок смешивают поровну с медом, либо используют кашицу из лука. Накладывают массу на бородавки, покрывают компрессной

11 Зак. 248.

бумагой и прибинтовывают на ночь. Кожу вокруг защищают цинковой мазью или вазелином. Процедуры ежедневные.

ЧЕСНОК ПОСЕВНОЙ (плод). Натертый чеснок смешивают с каплей меда. Наносят толстым слоем на бородавку и фиксируют лейкопластырем на ночь (ежедневно).

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ (сок). Соком смазывают бородавки 2 раза в день — трижды через 2—3 минуты. Курс — 2—3 недели.

Массаж лица

Не приступайте к массажу, не посоветовавшись с врачом. Его не всем можно делать. Например, при воспалительных процессах кожи лица, усиленном росте жестких волос на лице, плоских бородавках, герпесе массаж не рекомендуется.

Предлагаем несколько методик общего массажа.

Спрячьте волосы под косынку, вымойте руки с мылом и сядьте перед зеркалом. Сначала очистите лицо, смочив ватный тампон тем лосьоном или жидким кремом, который вам подходит в зависимости от свойств кожи — сухая она, нормальная или жирная. Затем нанесите легкий слой питательного крема. Теперь приступайте к массажу.

Массажировать кожу лица надо легко, без напряжения, подушечками второго, третьего, четвертого пальцев обеих рук, от середины лба к вискам, от крыльев носа к вискам, от углов рта к середине ушных раковин, от середины подбородка к мочкам ушей. Легкое поглаживание сменяется мягким поколачиванием по тем же линиям. Можно осторожно поколачивать круговую мышцу глаза, снизу от наружного угла к внутреннему, сверху — наоборот. Если на лбу много морщин, делайте не только продольное, но и поперечное поколачивание и поглаживание. Более энергично, всей кистью руки, выполняйте похлопывание подбородка, особенно если он двойной.

Массаж (10—12 процедур) рекомендуется делать в течение 7—10 минут ежедневно или через день, затем так называемый поддерживающий массаж раз в неделю. Закончив процедуру, кожу промокните бумажной салфеткой, чтобы снять лишний крем. Если надо сра-

зу же идти на улицу, обязательно слегка припудрите лицо.

* * *

1. На лицо и шею наносим довольно большой слой жирного крема. Затем распределяем его равномерно, слегка нажимая подушечками пальцев.

2. Лоб массируем средним и безымянным пальцами, производя круговые движения от переносицы к вискам.

3. Средним пальцем массируем крылья носа, а затем носовой хрящ — снизу вверх.

4. Затем, очень мягко, безымянным пальцем массируем кожу около глаз, начиная от внутреннего уголка, по верхним векам, к внешнему уголку и по нижним векам.

5. Щеки массируем тремя пальцами, начиная от уголков губ, описывая маленькие круговые движения наискосок по направлению к вискам.

6. Морщинки, бегущие вниз от уголков губ, массируем средним и безымянным пальцами от подбородка по направлению к уголкам губ.

7. Подбородок и линию овала лица довольно энергично похлопываем подушечками пальцев.

8. Шею массируем наискосок то одной, то другой ладонью, обходя щитовидную железу.

9. Наконец, производим похлопывание по всему лицу и легкие поглаживающие движения.

Снятие грима и самомассаж занимают не более 20 минут.

* * *

Хорошо массировать морщинки так: указательным и средним пальцами левой руки придержите кожу вдоль морщинок (на висках, переносице), чтобы она не сдвигалась, а подушечкой среднего пальца правой руки растирайте ее круговыми движениями.

Массаж лба

Для первых морщинок на лбу полезен ежедневный массаж кусочком свежего или соленого огурца — передвигайте его слева направо кольцеобразными движениями. Сок, впитываясь, увлажняет кожу, а после высыхания создает маску. Через 30 минут можно эту маску смыть.

* * *

Комплекс упражнений, способствующий уменьшению морщин на лбу, улучшающий кровообращение кожного покрова головы:

1. Прижмите указательные пальцы ко лбу возле бровей. Не снимая давления, сдвиньте их чуть-чуть вниз. Одновременно, считая до десяти, попытайтесь сморщить лоб. Расслабьтесь, снимите давление пальцев. Повторите еще 2 раза.

2. Положите руки одна на другую на верхнюю часть лба. Медленно сдвигайте руками кожу вверх, одновременно стараясь опустить брови, преодолевая при этом сопротивление рук. Медленно закрывайте глаза, глядя вниз, — это поможет сдвигать вниз и брови. Считайте до десяти. Расслабьтесь. Мягко проведите по лбу поочередно каждой рукой от виска к виску, закончите движением руки от виска вверх. Хорошо, если вы будете делать это упражнение не менее трех раз.

3. Плотно прижмите руки ко лбу.

Постарайтесь медленно сдвинуть кожу сначала вверх, затем вниз, преодолевая сопротивление рук. Расслабьтесь. Сделайте упражнение 3 раза.

4. Расправьте складку между бровями большим и указательным пальцами. Между пальцами на лоб (там, где морщины) положите ребро ладони или какой-нибудь гладкий предмет. И с силой прижмите его. Снимите большой и указательный пальцы со лба над бровями и этой рукой еще больше усильте нажим — считайте до 10. Расслабьтесь. Повторяйте 2 раза.

* * *

Чтобы разгладить более глубокие морщины на лбу, один-два раза в неделю делайте специальные повязки. Тряпочку смочите в расплавленном воске или парафине, положите на лоб, сверху повяжите бинтом или платком. Спустя час-два повязку снимите, кожу смажьте кремом.

Гимнастика лица

Перед тем, как начать занятия гимнастикой, умойтесь с мылом и очистите кожу лица лосьоном, только не смазывайте ее кремом — это вы сделаете после занятий, снова тщательно умывшись. Питательный

крем наносите на влажную кожу на 5—7 минут, излишек промокните бумажной салфеткой.

Устройтесь удобно в кресле или на стуле перед зеркалом, расслабьтесь.

1. Спокойно и глубоко вдохните через нос — крылья носа при этом напрягаются. Медленно, равномерно, до конца выдохните через рот. Повторите упражнение 2—3 раза с интервалом 3—4 секунды.

2. Глубоко вдохните через нос. Задержите дыхание — внутренние мышцы лица при этом напрягаются, к лицу приливает кровь. Не выдыхая, при сомкнутых губах надувайте щеки. Через 2—3 секунды с силой и напряжением, толчками, выдохните через рот; повторите упражнение 2—3 раза.

3. Снова глубоко вдохните через нос, одновременно втягивая щеки. После секундной задержки дыхания сделайте выдох через рот — медленный, равномерный, губы при этом слегка сомкнуты, щеки надуты. Повторите упражнение два раза. Может быть, оно не сразу получится, но постарайтесь освоить его: оно укрепляет мышцы верхней губы и таким образом помогает разгладить складки, идущие от носа к углам губ.

Обо всем понемногу

● Самый большой эффект достигается, когда лицо под маской остается неподвижным, с расслабленными мускулами. Двадцать минут отдыха (пока длится действие маски) будут полезны для всего организма.

● Сырое молоко улучшает цвет лица, несколько недель подряд ежедневно протирайте молоком лицо в течение получаса.

● Крем можно заменить обыкновенным майонезом. В его составе есть все компоненты, которые необходимы для питания кожи. Когда под рукой нет кремов, их можно заменить растительным маслом или маргарином.

● В подростковом возрасте появление угревой сыпи можно предупредить. Во-первых, кожа должна быть чистой всегда. Полезен для подростка утренний и вечерний душ. Вода должна быть прохладной, тонизирующей кожу. Во-вторых, правильно питаться.

Потребление жиров должно быть умеренным, предпочтение нужно отдавать растительному маслу. Неумеренное потребление шоколада, печенья и варенья всегда ведет к угревой сыпи. В детском меню должны быть кисломолочные продукты, овощи и фрукты, крупы, отварное мясо и рыба, зелень — свежая петрушка, кинза, сельдерей, укроп. Жареная, копченая и острая пища провоцирует заболевания кожи.

● В подростковом возрасте «просыпаются» жировые железы. Лоб, нос и подбородок начинают блестеть. Умываться теперь нужно без мыла холодной кипяченой водой или настоем трав мяты, череды, зверобоя. Полезны маски из крапивы. Если же кожа лица шелушится, полезно вместо умывания протирать ее жидкими кремами «Утро», «Бархатный», «Косметическое молочко». Мамин крем дочери брать нельзя, в нем есть биологически активные добавки, вредные для молодой кожи. Специальные кремы для подростков: «Аленушка», «Витаминный», «Тик-так». Чем позже в руки девочек-подростков попадут помада, пудра, румяна, тем лучше.

ДЕКОРАТИВНАЯ КОСМЕТИКА

Макияж

Сядьте перед зеркалом. Изучите свое лицо. Мысленно разделите его на три зоны: верхнюю (лоб), среднюю (глаза и нос) и нижнюю (рот, подбородок). Соотношение между этими частями определяет, как надо накладывать средства косметики. Грим должен оттенять лучшие черты вашего лица, а не делать из него маску.

Глаза — самая выразительная часть лица, а брови — одна из самых важных черт женской внешности. Умелым оформлением бровей можно все поставить на место, а неумелым все разрушить.

Подчеркните глаза и губы. При выборе пудры или тонального крема учитывайте естественный цвет лица. От цвета волос зависит тон карандаша для бровей.

Цвет глаз определяет цвет теней для век.

Небольшим количеством румян, светлой пудры

или перламутровыми тенями подчеркните подбровное пространство. Тени век кладутся так: самое светлое место — внутренний угол верхнего века, самое темное — наружный край нижнего. По мере приближения к внутреннему углу глаза ширина подводки и насыщенность теней уменьшаются. При глубоко посаженных глазах самым светлым пятном должен стать центр века, а при слишком выпуклых на середину нанесите наиболее темные тени. Идеальная форма глаз миндалевидная, не требует корректуры. Если глаза круглые, их надо удлинить тенями, наложенными на внешней части верхних век к уголкам бровей. Глубоко сидящие глаза выделяются светлыми, блестящими красками, ресницы следует загнуть вверх. Маленькие глаза также увеличивают светлыми тенями. Если глаза немного навыкате, тени рекомендуется наносить чуть выше ресниц. Если глаза удалены друг от друга, веки затените ближе к переносице, а брови подкрасьте у самого начала переносицы.

Губную помаду нужно накладывать равномерно. С ее помощью можно зрительно изменить форму губ — расширить, увеличив верхнюю губу, либо сузить, уменьшив нижнюю. «Живое» выражение лица достигается «доминированием» нижней губы. Так получаются «смеющиеся» губы.

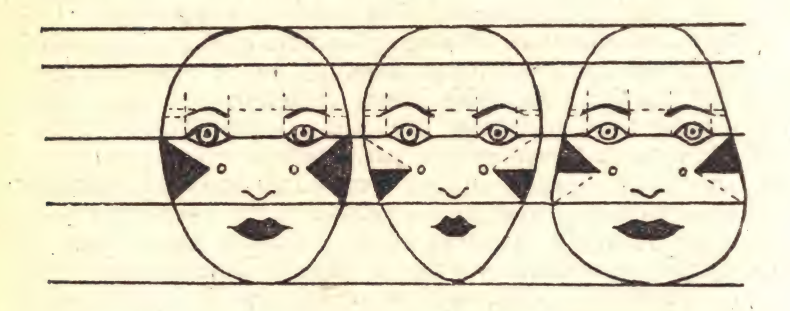
Для брюнеток рекомендуется помада более темных, а для блондинок — более светлых тонов. Накладывая помаду, сначала подчеркивают контур губ специальным карандашом, чуть темнее тона помады. Затем в пределах контура наносят помаду. Нижнюю губу подкрашивают чуть слабее. С помощью помады можно изменить форму губ: толстые губы уменьшить в размере, не докрашивая до края каймы, тонкие — увеличить, покрашивая их чуть шире естественной границы.

Каждую женщину отличает свое неповторимое очарование, которое надо выявить, сохранить и оттенить. Например, скулы подчеркивают с помощью румян, а если хотят их скрыть, то румяна накладывают ниже скул. Припухшие веки можно подправить коричневыми или фиолетовыми тенями.

В возрасте 20—30 лет можно позволить себе более яркие оттенки, но умеренно и разумно. Особенно важное значение косметика приобретает после трид-

цати лет, когда с помощью целого арсенала декоративных средств удается «скрыть», завуалировать некоторые недостатки внешности. После 50 лет косметикой надо пользоваться очень осторожно, чтобы избежать противоположного результата. После 60 лет применение грима надо свести к минимуму.

Рекомендации нанесения грима с учетом типа лица.



При круглом лице с подчеркнутой средней частью скул. Брови должны начинаться и кончаться на одной и той же горизонтальной линии, а их верхняя точка находиться над серединой век. Румяна для скул необходимы, чтобы скорректировать объем лица и оттенить глаза. Их наносят, начиная с точки О на схеме и продолжая до верхнего и нижнего края уха в форме равностороннего треугольника. Эта точка (О) — верхняя точка скул, ее определяют с помощью улыбки. Никогда не накладывайте румяна выше нижних ресниц. Подкрасьте губы, подчеркнув нижнюю губу. Если длинноват нос, линию бровей ведут вначале горизонтально, чтобы оптически «укоротить» его.

При лице с доминирующей верхней частью, с высоким и широким лбом. Чтобы уменьшить высоту лба, брови делают более длинными. Начало и конец бровей находятся на одной и той же горизонтальной линии — они начинаются почти у самого внутреннего уголка глаза, немного выступая за него, а заканчиваются за пределами внешнего уголка. Верхний угол бровей располагается над серединой век. Румяна на скулы накладывают от точки О к ушам, образуя нечто вроде нижней половины равностороннего треугольника на первом рисунке. Губы округлые, неболь-

шие, почти в форме сердечка, чтобы визуально не уменьшать подбородка. Верхняя губа почти такой же величины, как нижняя.

При лице с сильно выраженными челюстями. Чтобы зрительно уменьшить широкие челюсти, необходимо сбалансировать пропорции, увеличить лоб, удлинить брови к вискам. Линия бровей начинается за пределами внутреннего уголка глаза (угол бровей находится почти на одной линии с краем глаза и уходит за пределы внешнего уголка глаза). Румяна наносятся в виде равнобедренного треугольника с вершиной в точке О и сторонами, идущими к вискам. Губы следует удлинить и слегка подкрасить светлой помадой.

Основные правила коррекции недостатков лица:

Участки лица, которые надо выделить, высветляют светлым (основным) тоном, темный тон наносят на те места, которые желательно затушевать.

Граница между светлым и темным должна быть постепенной и незаметной.

Квадратное лицо. Основной тон наносят на середину лица, корригирующий —на углы нижней челюсти. Румяна (желательно темных тонов) — на височную область, а затем наискось почти до носогубной складки.

Удлиненное лицо. Основной тон наносят на середину лица, корригирующий — на подбородочную область. Светлые румяна наносят круговыми движениями в центре щек.

Треугольное лицо (с вершиной вниз). Корригирующим тоном затемняют подбородок и виски по линии роста волос. Светлые румяна наносят мазком от висков на выступающую часть скул.

Круглое лицо. Корригирующий тон наносят по наружным сторонам щек от висков к подбородку. Румяна — начиная с висков до середины лица.

Плоское лицо. Корригирующий тон наносят на скулы. Для вечернего грима румяна наносят на середину лица поверх темного тона.

Двойной подбородок — корригирующий тон наносят на подбородок и растушевывают в направлении шеи.

Срезанный подбородок — на подбородок нанести корригирующий тон более светлый, чем основной.

Удлиненный подбородок «станет» короче, если карандашом для бровей нанести посередине подбородка несколько линий, краску растереть и припудрить это место.

Длинный нос будет выглядеть более коротким, если на спинку носа нанести светлый тон, на переносицу и кончик носа нанести темный тональный крем.

Короткий нос — на спинку и перегородку носа наносят светлый тон, а крылья оттеняют более темным.

Широкий нос — темный тон наносят на спинку носа, а крылья оттеняют более светлым.

Низкий лоб можно увеличить с помощью светлого тона, а очень высокий лоб оптически уменьшится, если на него нанести темный тон.

Опущенные брови «приподнимают» зрительно вертикальными мазками теней от ресниц до нижнего края брови.

«Неидеальные» брови. Если вы хотите, чтобы брови выглядели гуще, если вам нужно подправить их форму, не закрашивайте их одной сплошной чертой — получится некрасиво. Нанесите карандашом несколько тонких штрихов, имитирующих волоски. Имейте в виду, что цвет карандаша должен либо совпадать с цветом ваших бровей, либо быть чуть светлее. Форму же бровям можно придать, расчесывая их маленькой щеточкой.

Цветовая гамма

Блондинка с пепельным оттенком волос, голубыми глазами и светлой кожей

1. Пудра — светлая с легким розовым оттенком
2. Губная помада — розовая
3. Карандаш для бровей — серый
4. Тени для век — голубые, серые, серебристые
5. Тушь для ресниц — голубая или темно-синяя

Блондинка с волосами и кожей медного оттенка, карими или зелеными глазами

1 — слегка золотистая или кремовая

2 — бежевая с коралловым оттенком или коралловая

3 — коричневый

4 — под цвет глаз

5 — коричневая или черная

Брюнетка с голубыми глазами и светлой кожей

1 — светло-розовая

2 — лилово-розовая или красно-малиновая

3 — черный

4 — голубые или серые

5 — темно-синяя или черная

Брюнетка с темными глазами и смуглой кожей

1 — абрикосово-золотистого, оливкового или бурого оттенка

2 — красная или светло-вишневая

3 — черный

4 — под цвет глаз или зеленые

5 — темно-синяя или черная

Рыжеволосые с золотистым оттенком, светлой кожей, голубыми или серыми глазами

1 — светлая, телесная или кремово-желтая

2 — желтовато-красная или лилово-розовая

3 — светло-коричневый

4 — голубые, серые, лиловые

5 — коричневая

Рыжеволосые с каштановым оттенком и зелеными или ореховыми глазами

1 — бежевого оттенка

2— красная или желтовато-красная

3 — коричневый

4 — под цвет глаз

5 — коричневая

Шатенки со светлой кожей

1 — золотистая или персиковая

2 — светло-красная или коралловая (при темных глазах), розовая (при светлых глазах)

3 — черный

4 — под цвет глаз

5 — коричневая, черная или темно-коричневая

Шатенки со смуглой кожей и темными глазами

1 — слегка темная, бежевая или золотистая

2 — коралловая или пунцово-красная

3 — черный

4 — под цвет глаз

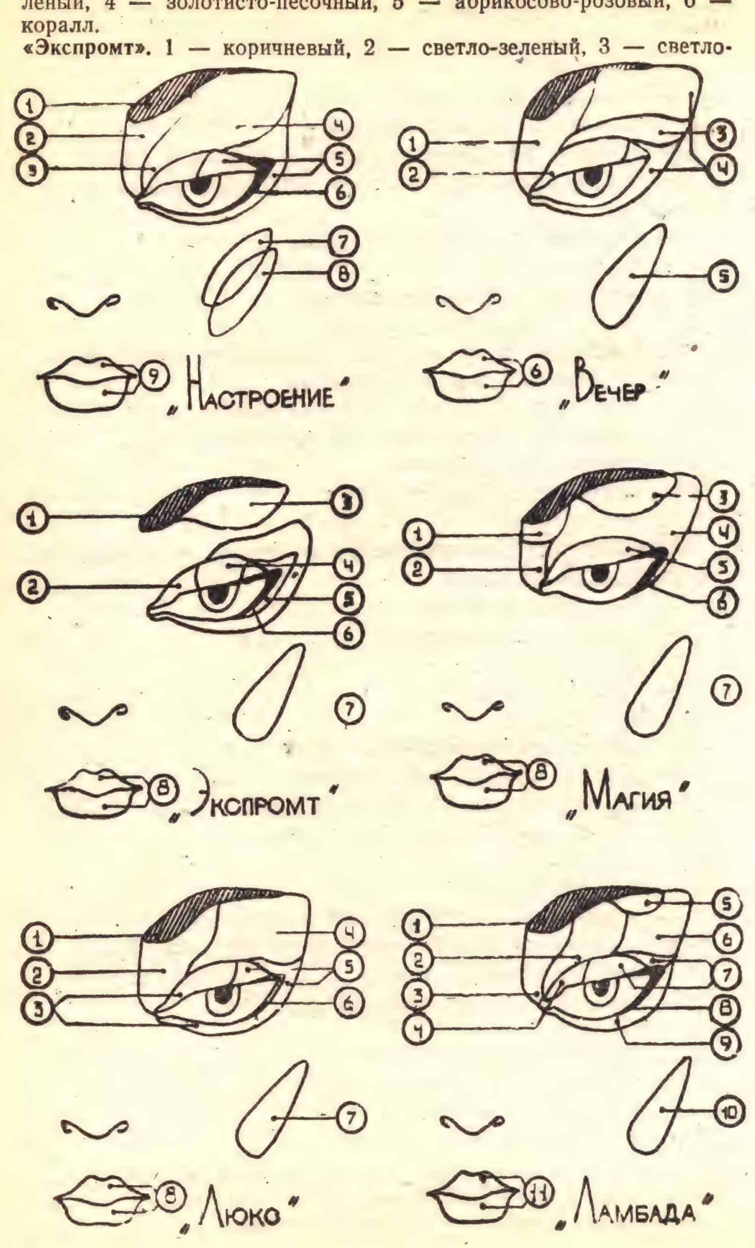
5 — черная

СХЕМА МАКИЯЖА

«Настроение». 1 — темно-серый, 2 — рыжевато-бронзовый, 3-4 — золотисто-желтый, 5 — темно-зеленый, 6 — черный, 7 — розовый, 8 — коричневый, 9 — розово-коричневый.

«Вечер». 1 — абрикосовый, 2 — светло-зеленый, 3 — темно-зеленый, 4 — золотисто-песочный, 5 — абрикосово-розовый, 6 — коралл.

«Экспромт». 1 — коричневый, 2 — светло-зеленый, 3 — светло-



желтый, 4 — терракот, 5 — коричневый, 6 — черный, 7 — абрикосовый, 8 — золотисто-терракотовый.
«Магия». 1 — бежевый, 2 — красный, 3 — белый, 4 — серо-коричневый, 5 — серо-сиреневый, 6 — черный, 7 — розовый, 8 — ярко-красный.
«Люкс». 1 — коричневый, 2 — абрикосовый, 3 — светло-песочный, 4 — оранжево-абрикосовый, 5 — темно-коричневый, 6 — коричневый, 7 — коричневато-розовый, 8 — красный.
«Ламбада». 1 — темно-коричневый, 2 — оранжевый, 3 — сливовый, 4 — светло-сиреневый, 5 — белый, 6 — сливовый, 7 — сиреневый, 8 — черный, 9 — зеленый, 10 —сиренево-розовый, 11 — ярко-малиновый.

Духи

В ощущении запаха духов существуют три специфические фазы. Первую вы почувствуете сразу, как только откроете флакон. В этот момент главенствует резкий спиртовой запах основы духов.

Лучше воспользоваться специально надушенной бумагой или поролоном, приготовленными для вас продавцом. Тогда можно уловить вторую ноту запаха, среднюю или «сердечную». Она уже сориентирует вас.

Третья, глубинная фаза распознается только с течением времени. Именно эта нота создает то волшебное воздушное облако, которое окружает женщину.

При выборе духов надо учитывать, кому они предназначаются.

Молодым блондинкам со светлой кожей лучше пользоваться цветочными духами нежного, мягкого запаха.

Брюнеткам и женщинам постарше подойдут более терпкие.

К запаху духов человек быстро привыкает и вскоре перестает его ощущать, однако для окружающих он часто бывает неприятным, поэтому использовать духи надо очень мало: достаточно 2—3 капли нанести на виски, мочки ушных раковин.

Запах духов лучше всего удерживает мех, шерсть, хуже шелк и хлопок. Не рекомендуется пользоваться духами, издающими резкий запах, когда вы идете в театр или в гости, на работу.

Не рекомендуется наносить духи на кожу, так как при этом они изменяют свой запах, особенно если кожа вымыта душистым мылом или смазана сильно отдушенным кремом.

Не стоит смешивать запахи. Можно получить очень неприятное сочетание. Будьте постоянны! Пользуясь одними духами, вы сумеете создать своеобразный шлейф приятного, легкого аромата.

Можно пользоваться одновременно духами, одеколоном и туалетной водой из одной серии: с одинаковым названием.

Лучше хранить духи в прохладном месте. Запечатанный флакон можно положить в холодильник на нижнюю полку. Учтите, что в открытой упаковке духи могут испортиться.

Обо всем понемногу

● Дневной грим, включая тон губной помады, должен быть светлее и легче, чем более выразительный и яркий вечерний. Поэтому каждой женщине следует иметь три оттенка губной помады на разное время дня.

● У женщин, имеющих повышенную чувствительность к красителям, помада может вызывать нежелательные реакции: сухость губ, шелушение, а в более тяжелых случаях — отек, высыпания. Тогда следует прекратить пользование косметическим средством, а для лечения сделать холодные примочки из настоев ромашки и шалфея.

● Крем-пудра должна выглядеть натурально. Крем-пудру наносят на лицо кончиками пальцев. Она выглядит еще натуральнее, если после нанесения протереть лицо слегка влажной губкой. Постарайтесь как следует втереть крем-пудру в кожу, и особенно в области шеи и около ушей, поскольку поверхностные слои выглядят неэстетически, а нанесенная в большом количестве пудра пачкает воротник платья или блузки.

● Если у вас появились морщины, откажитесь от матовой крем-пудры, она подчеркнет их.

● Выбор теней для глаз очень богат. Если вы не уверены, какой цвет теней для глаз вам больше всего подходит, исходить следует из цвета глаз или же из основного цвета, преобладающего в вашей одежде. А светлые бежево-коричневые и серые тона подходят всем.

● Кремы, тушь и другие косметические препара-

ты лучше держать в прохладном помещении или в холодильнике, тогда они надолго сохранят свежесть.

● Если тушь для ресниц в тюбике подсохла, влейте внутрь несколько капель одеколона.

О ГЛАЗАХ В ГЛАЗА

Если после работы, требующей особого внимания и напряжения зрения, вы почувствовали усталость, боли или рези в глазах, сделайте перерыв, расслабьтесь, закройте глаза на 2—3 минуты или переведите взгляд на другие предметы.

Длительное пребывание в пыльном, прокуренном, дымном помещении может вызвать покраснение век или глазного яблока. В этом случае промойте глаза, а еще лучше сделайте примочки. Глазные примочки оказывают на глаза прекрасное успокаивающее действие.

Сбор лекарственный. Ромашка, укроп и мята — все в равных количествах (1 ст. л. смеси на 1 стакан кипятка), использовать в теплом виде. Два кусочка ваты или марлевые салфетки небольшого размера надо смочить в настое трав и приложить к глазам на 20 минут. Затем на кожу вокруг глаз нанести питательный крем или косметическое молочко.

КАРТОФЕЛЬ. Вечером наложите на прикрытые веки натертый сырой картофель. После процедуры нанесите в направлении от носа по верхнему веку к виску и обратно по нижнему веку к носу растертый между ладонями крем. Через 10—15 минут излишек крема снимите салфеткой.

ЧАЙ. Небольшую рюмку на 3/4 наполняем свежим настоем чая и прикладываем к закрытому глазу, откидываем голову назад, открываем глаз и стараемся интенсивно вращать глазным яблоком. Эту процедуру полезно повторять всякий раз после снятия грима. Компрессы на глаза делаются так: настоем смачиваются ватные тампоны и накладываются на веки. Меняя их, надо полежать 10—15 минут.

При нанесении косметических кремов или средств макияжа на веки все движения надо проводить плавно, по линиям наименьшего растяжения кожи — от внутреннего угла глаза к наружному по верхному ве-

ку и от наружного угла глаза к внутреннему по нижнему.

Для снятия косметики на веки накладывают небольшое количество смягчающего крема, лучше полужидкого, или специальную смывку для глаз. Затем влажным тампоном снимают тушь с ресниц. Тени на веках и тушь можно снять еще и с помощью ватного тампона, смоченного в оливковом или кукурузном масле. Легко захватите ресницы и слегка сдавите их пальцами, чтобы тушь осталась на вате.

Гимнастика для глаз

Комплекс упражнений, которые способствуют уменьшению морщин возле глаз, благоприятно действуют на веки, особенно нависшие.

1. Сядьте прямо, смотрите перед собой. Постарайтесь широко открыть глаза, следя за тем, чтобы лицо при этом не морщилось. Оставайтесь в таком положении, мысленно считая до восьми. Закройте глаза и расслабьтесь. Первое время делать один раз.

2. Упражнение продолжает предыдущее, состоит из двенадцати движений: сначала смотрите прямо перед собой, потом, не меняя положения головы, глаза переводите вправо, потом налево, потом вверх, затем вниз, далее взгляд идет сначала направо вверх, потом налево вверх, потом направо вниз и, наконец, налево вниз.

Как вы, очевидно, заметили, это своего рода «круговые» движения глазами.

Первое время делать один раз, потом доводят до шести.

3. Крепко зажмурив глаза, считайте до пяти. Делать один раз.

4. Сядьте перед зеркалом и, опустив подбородок, смотрите на свое отражение. Постепенно закрывайте глаза, пока не останется маленькая щелочка. Сконцентрируйте внимание на полукружье под глазами и постарайтесь как бы приподнять нижнее веко. Полностью закройте глаза и расслабьтесь. Повторить упражнение еще раз.

5. Кончиками пальцев прижимайте полукружье под глазами. Зажмурьте глаза, преодолевая сопротивление пальцев, мысленно считайте до четырех. (Паль-

цы все время должны оставаться неподвижными). Постепенно ослабляйте давление пальцев. Повторить еще 2 раза.

6. Прижмите пальцами мышцы под бровями. Преодолевая сопротивление пальцев, старайтесь плотно закрыть глаза, сконцентрировав на этом движении все свое внимание. Считайте до шести. Расслабьтесь и снимите давление пальцев. Повторить еще 2 раза.

7. Упражнение состоит из двух частей.

Поставьте локти на стол, нижнюю часть ладоней прижмите к лицу, под глазами, и постепенно надавливайте на лицо, стараясь не сдвигать кожу. Считайте до десяти, затем ослабьте давление. Снимите ладони.

Нижнюю часть ладоней приложите к височным костям, постепенно надавливая на них, — все остальное, как описано выше.

Обе части упражнения делать по 3 раза.

Закончив гимнастику, сделайте ванночку для глаз, используя однопроцентный раствор борной кислоты.

* * *

При морщинах под глазами помогут следующие упражнения:

1. Придерживая пальцами носогубные складки, оттянуть верхнюю губу кверху, приоткрыть рот, обнажая зубы, — 10 раз.

2. Выпустить воздух изо рта, как бы фыркая, — 10 раз.

* * *

На мышцы глаз и на кожу век укрепляюще действует ежедневная гимнастика. Она заключается в следующем: сильно сжать веки, затем их широко открыть, двигать глазное яблоко влево, вправо, вверх, вниз, при этом голова неподвижна.

* * *

Комплекс упражнений при утомляемости глаз:

1. Возьмите в вытянутую руку карандаш. По широкой амплитуде передвигайте его вправо, влево, вверх, вниз, непрерывно следя за ним глазами, голова при этом неподвижна. Повторить 40—50 раз.

2. Встаньте у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводите взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего — в правый нижний. Повторить не менее 50 раз.

3. Ноги врозь, руки на пояс. Повороты головы вправо, влево. Взгляд направляется по ходу движения. Повторить не менее 40 поворотов.

4. Широко открыть глаза, сильно прищуриться, закрыть глаза. Повторить 40—45 раз.

5. Взглянув в окно на очень отдаленный предмет, пристально рассматривать его в течение примерно 5 секунд. Перевести взгляд на свои ручные часы. Повторить 12—18 раз.

Эти упражнения рекомендуется делать 2 раза в течение месяца. Затем сделайте перерыв на 2—3 недели и снова начинайте цикл.

* * *

Еще один комплекс для снятия усталости глаз.

Перед тем, как делать их, прикройте глаза минут на 10, отдыхая. Положите на веки холодную примочку из однопроцентного раствора борной кислоты, настоя ромашки или укропа. Вот теперь приступаем к упражнениям.

Голову постарайтесь держать неподвижно, а глазами делайте круговые движения: поднимите их вверх, переведите направо в верхний угол, опустите вниз, в правый нижний угол и медленно переведите в левый верхний, а затем посмотрите прямо вперед. Теперь повторите упражнение в обратном порядке, а затем 10 раз поднимите глаза до отказа вверх и опустите вниз. В заключение посмотрите влево, затем вправо и еще раз повторите вращательные движения глазами.

...БРОВИ ДУГОЙ

Ни в коем случае не укорачивайте естественную линию бровей.

Не стоит сбривать брови — от этого они будут расти еще быстрее и гуще. Лучше выщипывать лишние волоски пинцетом. Чтобы эта процедура не была слишком болезненной, предварительно можно поставить холодный компресс.

Утром и вечером расчесывайте брови мягкой зубной щеткой, предварительно смазав их жирным кремом.

При выпадении бровей можно попробовать следующие средства:

ИНЖИР (плоды). Вяленые плоды разварить в молоке, намазать на полотно и приложить к участкам бровей, лишенных волос. Сверху покрыть компрессной бумагой, повязать теплой материей на 1 час ежедневно. При отсутствии эффекта через месяц лечение прекратить.

НОГОТКИ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ (цветки). Настойку (1 часть сырья на 10 частей водки) разводят наполовину водой. Смачивают ею полоски полотна, сложенные вчетверо, накладывают на облысевшую кожу бровей в виде компресса на час-полтора ежедневно или через день. При отсутствии положительного результата лечение надо прекратить.

Смесь растительного и касторового масла (по 1 ч. л.) плюс 2—3 капли камфарного масла — этот состав можно использовать и при поредении ресниц.

ЕСЛИ ПРОКОЛОЛИ УШИ

Если вы прокололи уши, не надо сразу надевать серьги, оставьте на 5—7 дней шелковые нитки, а сверху смажьте любой бактерицидной пастой (лучше всего это сделать в стерильных медицинских условиях). Потом выньте нитки, обработайте спиртом мочки, подержите 15—20 минут в спирте серьги и осторожно проденьте их. Серьги должны быть легкие (без подвесок), с круглой дужкой, замок под мочкой, так называемые лечебные или гигиенические серьги, они должны не сниматься 2 месяца. Ежедневно мочки надо протирать спиртом, а при первых признаках воспаления — смазать синтомициновой эмульсией. Через 2 месяца серьги можно заменить на те, которые вы хотите носить.

НА ГУБАХ — ТРЕЩИНЫ

У многих людей губы часто сохнут, трескаются и кровоточат. Кожу губ нужно лечить ежедневным массажем с помощью мягкой сухой волосяной щеточки, а затем втиранием в губы небольшого количества питательного крема или косметического вазелина,

Трещины на губе можно лечить такими средствами:

МЕД СО СВИНЫМ ЖИРОМ (2 : 1). Этим составом смазывают губу после еды.

Яблоко, сваренное в небольшом количестве молока. Его растирают, накладывают толстым слоем на область трещины и покрывают салфеткой или повязкой на 30 минут ежедневно.

Состав: яичный желток, 1 ч. л. борной кислоты, 2 ст. л. глицерина.

ШЕЯ НЕ ПОДВЕДЕТ

Если вы заметили изменения овала лица, появление подбородка, немедленно начинайте борьбу с ними.

Утром, во время гимнастики, сделайте несколько дополнительных упражнений: взяв в зубы карандаш, «напишите» в воздухе не менее десяти букв алфавита. Вращайте головой во все стороны: откидывайте сильно назад, прижимайте подбородок к груди.

Принимая душ, гибким шлангом круговыми движениями помассируйте подбородок водой.

На влажную кожу подбородка и шеи осторожными, промокательными движениями нанесите жирный крем. Подержав 5—7 минут, излишки его снимите бумажной салфеткой.

Подвяжите на час-два подбородок эластичным бинтом или чистым эластичным чулком, предварительно нанеся на кожу крем.

Два-три раза в неделю делайте питательные маски и компрессы для подбородка. Делают маску лежа, поставив рядом с собой мисочку с теплым растительным маслом и холодный чай или настой трав (ромашки или мяты). Салфетку, смоченную в масле, положите на 1—2 минуты на подбородок (пока не остынет), потом на минуту замените ее холодной салфеткой, смоченной в чае или травяном настое. Повторяйте процедуру 5—6 раз, после чего на 20 минут наложите жирный крем.

Старайтесь спать на спине на плоской и жесткой подушке. Еще лучше вообще обходиться без нее.

А теперь упражнения для двойного подбородка, если он есть, а если нет — для его профилактики.

1. Обопритесь локтями о стол и подбородок положите на внешнюю сторону рук. Сдавите подбородок

по направлению вверх. И сейчас же пальцами отодвиньте подбородок назад.

2. Опустите голову свободно вперед. Круговым движением влево поднимите ее, потом повторите это движение в другую сторону. Делайте упражнение свободно, чтобы голова опускалась под собственной тяжестью. Можете описать головой целый круг. При подъеме головы — вдох, при опускании — выдох.

3. Положите руки на шею, вдохните и поверните голову вправо, потом влево и выдохните. Одну руку положите сзади на шею, другой возьмитесь за подбородок и откиньте голову назад. Вдохните, поднимите голову, подбородок выдвиньте вперед и выдохните. Упражнения можно делать сидя.

Массаж для подбородка каждое утро вы можете делать махровым полотенцем. Намочите и отожмите его (в воду можно добавить немного уксуса), подведите под подбородок, сильно натяните двумя руками. Середина полотенца ударит вас по подбородку. Повторите несколько раз. Или среднюю часть полотенца смочите в насыщенном растворе поваренной либо морской соли (1—2 ст. л. на 1 стакан воды), либо крепко заваренном чае. Возьмите полотенце за концы и, рывками натягивая его, похлестывайте область подбородка в течение 3—5 минут.

Морщины на шее появляются в результате недостаточной заботы об этой части тела.

Первое условие молодости шеи — ее постановка. Нужно держаться прямо, слегка откинув голову назад.

О шее следует заботиться таким же образом, как и о лице, то есть утром и вечером наносить питательный крем (вечером слой должен быть толще) против морщин. Раз в неделю делайте компресс из теплого растительного масла. Для этих целей возьмите широкую хлопчатобумажную ленту, которую потом следует обернуть непромокаемым материалом. Время действия компресса — около получаса.

Шею надо мыть жирным мылом, затем ополаскивать холодной водой. Вытерев ее досуха, нанести ватным тампоном обильное количество тонизирующей жидкости, не содержащей спирта. Для ухода за шеей нужно брать крем с регенерирующим действием, но при этом не очень жирный. Он должен хорошо впиты-

ваться кожей, оставляя тонкий увлажняющий слой. Крем массируется в кожу ладонями в направлении снизу вверх (по передней поверхности шеи), а по боковым — сверху вниз.

Морщинистую и худую шею хорошо массировать смесью из 1 желтка, 1 ч. л. растительного масла и 1 ч. л. витаминного крема («Нектар», «Аленушка»). Массируйте так, чтобы кожа разгорячилась. Улучшится кровообращение, повысится тонус мышц.

Для дряблой увядающей шеи можно делать маску из смеси, в состав которой входит 1 белок, 1 ч. л. растительного масла и сок половины лимона. Маску держать на коже 15—20 минут.

Если нет у вас массажной щетки, обязательно приобретите. Она вам понадобится для массажа всего тела и особенно шеи. Чистые шею, плечи и верхнюю часть спины смажьте растительным маслом. Затем мягкой влажной щеткой начинайте делать круговые движения от груди к мочке уха, от плеча к мочке уха, от груди через правое надплечье на спину, от спины через левое надплечье обратно к груди. Эту процедуру рекомендуется выполнять каждый день, утром и вечером. Продолжительность 3—4 минуты. После такого массажа два раза в неделю хорошо делать примочки из растительного масла. Разогретое масло надо нанести на кожу шеи ватным тампоном или кисточкой. Обернуть шею марлей, а сверху, для сохранения тепла, положите слой ваты или шарф. Примочку надо держать на шее полчаса.

Для дряблой шеи — делать контрастные примочки горячей и холодной водой (чтобы снять усталость).

Часто женщины жалуются на худую и жилистую шею, впадины под ключицами. Это от неправильной походки, осанки. Вам помогут следующие упражнения, которые надо выполнять каждый день: положите руки на плечи, поднимите локти на уровень плеч, сделайте десять круговых движений вперед, десять назад. Во время упражнений руки не опускать. Выполняя эти упражнения регулярно, вы добьетесь поразительных результатов!

Упражнения для профилактики морщин шеи.

1. Голову запрокинуть как можно выше, вытянуть шею до предела так, чтобы кожа под подбородком натянулась. Поочередно закрывайте и открывайте

рот, максимально выдвигая с напряжением вперед нижнюю челюсть.

2. Наклоняя голову вправо и влево, ухом коснитесь плеча (плечо при этом не поднимайте).

3. Наклоните голову вперед, коснитесь подбородком грудной клетки, а затем откиньте голову максимально назад.

4. Головой описать полный круг. Направление поворотов менять через несколько упражнений (если почувствуете головокружение, направление движения изменяйте).

5. Руки поднять вверх и постараться вытянуться как можно выше, голову держать прямо, не запрокидывая.

Если вы страдаете остеохо́ндрозом шейного отдела позвоночника, то упражнения выполняйте плавно, в медленном темпе, без резких поворотов. Число наращивайте постепенно.

Обо всем понемногу

● При запахе изо рта полезно чаще полоскать рот раствором марганцовокислого калия (светло-розового цвета) или водой с добавлением 5—10 капель зубного эликсира на полстакана воды.

● Если запах изо рта связан с приемом некоторых пищевых продуктов (лук, чеснок, сыр и др.), то можно, кроме перечисленных средств, использовать сырое молоко (выпить 2—3 глотка), яблоко (съесть его), чай (щепотку чая пожевать).

● Для снятия желтого налета на зубах полезно 1—2 раза в месяц протирать зубы и десны ватным тампоном, смоченным в перекиси водорода.

● Складки у рта можно устранить с помощью небольшой гимнастики. Откройте рот, округлите губы, как будто хотите произнести звук «о», затем медленно закройте. Повторите несколько раз.

● Выбирая очки, посмотрите на себя в зеркало. Если у вас овальная форма лица, то рамка очков должна быть тонкой и слегка закругленной. Она не должна выходить за пределы глаз. Круглому лицу подойдет тонкая рамка со слегка удлиненными и поднятыми кверху углами. Лицу, сужающемуся кверху и широкому внизу, будет хороша толстая рамка с уд-

линенными кнаружи и немного кверху углами. Для лица с острым подбородком и широким лбом подберите рамку без острых углов, верхняя линия которой параллельна бровям. Узкое лицо можно зрительно расширить более толстой рамкой, верхняя линия которых прямая и горизонтальная, а нижняя — слегка закругленная. С лицом квадратной формы лучше всего носить очки с почти круглой оправой.

КАКИЕ У ВАС ВОЛОСЫ!

Жирные волосы

Жирные волосы довольно быстро, уже на второй-третий день после мытья, становятся сальными, блестят. Однако мыть голову надо не чаще 1 раза в 5 дней. Пересмотрите свое меню. Ограничьте употребление сахара, белого хлеба, специй. Для мытья волос и для их ополаскивания можно использовать следующие средства.

ГОРЧИЦА. Хорошо обезжиривает волосы. 1 ч. л. растертой в воде горчицы разбавляют в 2 стаканах теплой воды. После мытья волосы протирают этим составом, потом тщательно промывают теплой водой.

КВАС. Раз в два-три дня можно протирать голову квасом.

КРАПИВА. 100 г свежей травы крапивы залейте 1 л воды, добавьте 1/2 л столового уксуса, кипятите около часа и процедите. На таз воды 2—3 ст. л. отвара (мылом при этом пользоваться не нужно).

ЛИМОН. Хорошо после мытья головы протирать кожу головы соком лимона.

НАШАТЫРНЫЙ СПИРТ. (1 ст. л.), **глицерин** (1 ст. л.), **сода питьевая** (1/2 ч. л.) — все это перемешать и добавить к 7 стаканам теплой воды. После мытья этой смесью волосы надо прополоскать в растворе уксуса (1 ст. л. уксуса на 1 л воды).

ПИВО. Вымыв волосы, протрите их и кожу головы ватным тампоном, смоченным подогретым пивом.

ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ. 1 кг ржаного хлеба размешивают и заваривают горячей водой (1 л). Через 12 часов хлеб размешивают, в кашицу добавляют 1 л горячей воды, смесь тщательно размешивают и моют

ею волосы, затем прочесывают сначала редким, а потом частым гребнем, ополаскивают в чистой теплой воде.

* * *

При жирной перхоти перед мытьем головы хорошо использовать следующие втирания:

АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ (сок). Для приготовления сока используют нижние листья. К соку добавляют 20% спирта. Хранят в прохладном темном месте. Втирают сок в кожу головы по проборам через день в течение 2,5—3 месяцев.

БЕРЕЗА (лист). 1 ст. л. мелко изрезанных листьев заливают стаканом крутого кипятка и настаивают в течение 15—20 минут.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ (трава). Готовят настой: 1 часть сырья на 5—10 частей воды. Настой процеживают сразу после нагревания. Моют голову 2—3 раза в неделю. Курс лечения — 12—15 процедур. Можно повторить через 2—3 недели.

КАЛЕНДУЛА (цветки). 20 г ноготков заливают стаканом водки и настаивают 10—15 дней. Раствор процеживают и втирают в кожу головы 2—3 раза в неделю в течение месяца. Через 3—4 недели можно повторить.

ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ (корневище). Готовят отвар: 1 часть сырья на 10 частей воды. Моют голову 2 раза в неделю. Курс 10 процедур. Через 3—4 недели лечение можно повторить.

ЛУК (сок) — 1 часть, керосин — 1 часть, водка — 2 части. Этот состав втирают в кожу головы.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ (цветки). Настаивают 1 часть сырья на 15 частей воды. Моют голову 2 раза в неделю. Курс 10 процедур. Через два месяца можно повторить. Настой ядовит.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ (трава). Готовят настой: 1 часть сырья на 10 частей воды. Моют голову через день. Курс 15 процедур. Можно повторить через 2—3 недели.

ПРОПОЛИС. Очищают от примесей, заливают спиртом в соотношении 1 : 4 и настаивают 3—4 дня в темном месте, периодически встряхивая. Затем фильтруют через марлю. Смазывают через день кожу головы на ночь по проборам кисточкой. Жидкость сразу подсыхает, образуя пленку. Утром ее убирают,

протирая кожу ватным тампоном со спиртом или водкой. Курс 30 процедур. Через 2 месяца можно повторить.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ (цветки). Готовят настой: 1 часть цветков на 10 частей воды. Мыть голову 2—3 раза в неделю. Курс 12—15 процедур. Можно повторить через 2—3 недели.

СОДА ПИТЬЕВАЯ. За 20—30 минут до мытья вотрите в кожу слабый раствор питьевой соды (1 ч. л. на стакан воды).

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (листья). Готовят настой: 1 часть сырья на 20 частей воды. Моют голову 2—3 раза в неделю. Курс 10—12 процедур. Через 3 недели можно повторить. Сырье не следует хранить больше года.

Сухие волосы

Сухие волосы нередко выпадают, плохо лежат, не имеют блеска. Для улучшения волос попробуйте немного изменить меню: ешьте овсяную и гречневую кашу, слегка поджаренный хлеб, печень, горох. Принимайте поливитамины. Очень сухие волосы оберегайте от прямых солнечных лучей, носите шляпу, косынку.

После мытья волосы полезно смазать смесью репейного и касторового масла (кукурузного, оливкового, подсолнечного), сняв затем излишки влаги и масла теплым махровым полотенцем. Чем дольше волосы пропитываются жиром, тем лучше. Поэтому советуем смазать голову на ночь, а утром вымыть.

Можно также натереть голову непосредственно перед мытьем. В этом случае поступите так: в кастрюлю с горячей водой поставьте баночку с 4 ст. л. оливкового или касторового масла, добавьте в него сок, выжатый из половины лимона, и подогретую жидкость втирайте в голову кончиками пальцев. Вымыв голову, следует прополоскать волосы в отваре любой из следующих трав: ромашки, крапивы или репейника.

* * *

При сухой перхоти надо избегать частого мытья с мылом. Лучше всего мыть ее яичными желтками, яичным или березовым шампунем. Целесообразны укутывания головы перед каждым мытьем.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ (трава). Настой готовят в соотношении 1 : 15. Проводят 12—15 процедур, 2—3 раза в неделю. Интервал между курсами 3 недели.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ (шелуха). Настой: 1 часть шелухи на 10 частей воды. Моют голову или втирают ватным тампоном в кожу головы 2 раза в неделю. Курс — 10 процедур.

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ. 1 ст. л. касторового или другого растительного масла смешивают с 1/2 ст. л. жидкого мыла или мыльного крема (либо с 1 ч. л. меда и с 1 ч. л. майонеза). Смесь подогревают и втирают в кожу головы ваткой или зубной щеткой. Волосы несколько раз расчесывают гребнем, чтобы смесь равномерно распределилась на волосах. Голову покрывают клеенкой и тепло укутывают. Спустя 30—40 минут ее моют горячей водой с мылом и ополаскивают подкисленной водой, добавив на литр 1/2 ч. л. лимонной кислоты или 1 ст. л. винного уксуса. Можно добавить сок из половины лимона.

Хорошо действует желтково-масляное укутывание. Для этого смешивают желток с 1 ст. л. касторового масла. Смесью смазывают пряди волос и укладывают их одна на другую, голову укутывают. Спустя 30—40 минут ее моют обычным способом.

МАТЬ-И-МАЧЕХА (листья). Настой: 1 часть сырья на 15 частей воды. Моют голову 2—3 раза в неделю. Курс 12—15 раз. Через 2—3 недели можно повторить.

ПЕТРУШКА (коренья). Сырье заливают растительным маслом (лучше касторовым) в соотношении 1 : 5. Нагревают на водяной бане 30 минут, затем процеживают. Теплый фильтрат втирают в кожу через день, до 15 раз. Лечение можно повторить через 3 недели.

Укрепление волос

Причиной выпадения волос чаще всего бывает какое-то заболевание — грипп, ангина, другие лихорадящие болезни. Общее истощение, малокровие, беременность и нервные потрясения тоже могут вызвать сильное выпадение волос.

Во всех случаях прежде всего нужно укрепить сам организм.

При сильном выпадении волос их нельзя ни завивать, ни красить. Перед мытьем головы расчешите волосы гребенкой или щеткой, смочите теплой водой и осторожно полейте шампунем, стараясь, чтобы он попал не в одно место, а равномерно распределился по голове. Намыливать только один раз!

При мытье массируйте кожу головы подушечками пальцев, особенно тщательно проделывайте это, если вы пользуетесь шампунями, содержащими экстракты из лечебных трав. Тщательно смывайте шампунь.

Кроме того, в кожу головы полезно втирать различные раздражающие средства:

КРАПИВА (листья). Настой: 1 ст. л. мелко нарезанных листьев заливают стаканом кипящей воды и настаивают в течение 20—30 минут. Настоем смачивают волосы после мытья головы, втирая его в кожу. Процедуру повторять ежедневно или через день в течение 1—2 месяцев.

Можно приготовить настой из листьев крапивы на воде и столовом уксусе (1 часть сырья и по 5 частей воды и уксуса). Процеживают и моют голову 2—3 раза в неделю. Курс 10 процедур. При необходимости лечение повторяют.

КУБЫШКА ЖЕЛТАЯ (корневище). Отвар готовят из расчета: 1 часть сырья на 10 частей воды. Моют голову 2—3 раза в неделю или втирают ватным тампоном. Курс 10 процедур. Через месяц лечение можно повторить.

МАСЛО КАСТОРОВОЕ. Применяется как против перхоти, так и против выпадения волос.

МОЗГ КОСТНЫЙ. 250 г говяжьего костного мозга прокипятить с небольшим количеством воды и процедить. Состав тщательно перемешать с 1 ч. л. чистого спирта. Голову промассировать, смазать репейным маслом. Промыть дегтярным мылом, после чего втереть в кожу приготовленную смесь. Намочить полотенце в горячей воде, отжать и повязать им голову. Повторить 5 раз, меняя полотенце по мере остывания. Завязать голову теплым сухим платком на всю ночь. Утром еще раз сильно промассировать голову и через час вымыть.

МОЛОКО КИСЛОЕ. За час до мытья волосы обильно смазывают простоквашей (кефиром, мацо-

ни), а поверх покрывают клеенкой и теплым платком или шарфом.

ПЕРЕЦ КРАСНЫЙ ЖГУЧИЙ (стручок). Настойка: 1 стручок заливают стаканом или полутора стаканами водки и ставят в темное место. Через 2—3 недели настойка готова. Ее втирают в кожу головы на протяжении месяца. Затем на 3—4 недели делают перерыв.

ПЕТРУШКА ОГОРОДНАЯ (коренья). 1 ч. л. сырья измельченного, 1 ч. л. спирта, 2 ч. л. касторового масла — все тщательно перемешать. Смесь втирают по проборам в кожу головы через день. Проводят 15 процедур. Через месяц лечение можно повторить.

РЕПЕЙ (корни). К отвару корней репейника (6 частей) добавляют 1 часть коньяка, 4 части лука. Втирать в кожу головы. Покрыть голову полотенцем для согревания на два часа, после этого вымыть. Повторять еженедельно.

Либо корни репейника сложить в кастрюлю, залив водой, чтобы она только прикрыла содержимое кастрюли, и поставить в духовку. Кипятить до полного размягчения корней. Остудить и процедить отвар. Смачивать корни волос.

СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ. Вымыть голову теплой водой без мыла, затем, мягко массируя кожу головы, втереть поваренную соль в течение 10—15 мин. Промыть волосы. Повторить процедуру 6 раз.

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ (соплодия). Настой: 1 часть шишек на 10 частей воды. Моют голову 2—3 раза в неделю. Курс 10 процедур. Лечение можно повторить через 1,5—2 месяца. Хранить сырье не больше года.

Гнездное облысение

У лиц любого возраста, пола, чаще у мужчин, внезапно появляются на волосистой коже головы, реже на бороде, усах и бровях, очаги облысения, в основном округлой формы. Не случайно это облысение называют круговидным. Существует много методов лечения этой болезни, в том числе и растениями.

АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ (сок). Втирают в очаги

облысения. Если в течение двух месяцев нет улучшения, от алоэ можно отказаться.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ (плод). Лучше его использовать осенью и зимой. Очищенную и измельченную нижнюю половину луковицы сразу же тщательно втирают в облысевшие участки до покраснения кожи. Процедуру делают каждый день или через день, если чередовать с втиранием чеснока. Если в течение двух месяцев эффекта не наблюдается, лечение нужно прекратить.

ЧЕСНОК ПОСЕВНОЙ (плод). Предпочтительно его применять осенью или зимой. В участки облысения тщательно втирают свежеприготовленную кашицу из нижних половинок долек чеснока. Каждый день или через день (если чередовать с втиранием лука). Если через 2 месяца эффекта не будет, втирания можно прекратить.

Седые волосы

Радикальных средств для предупреждения поседения нет. Изменить цвет волос можно только окрашиванием.

Совсем седые волосы можно подкрашивать синькой, придающей им приятный серебристый оттенок.

Басма в смеси с хной — прекрасное средство для окрашивания волос.

Помимо всего, оно благотворно действует на кожу, корни волос, способствует их росту. 25—50 г краски разведите горячей водой до густоты сметаны. Причем волосы станут темнее, если вы положите больше басмы. Остудите и нанесите на волосы, разделяя их на небольшие прядки. Голову укутайте полиэтиленовой косынкой, а сверху еще и платком. Смойте краску через 15—20 минут. Просушив, намажьте волосы еще раз и оставьте теперь так на часполтора. Чем больше будете держать, тем темнее получится тон.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ (шелуха). Прокипятите ее до получения темно-бурого цвета. Волосы смачивайте регулярно. При окраске получается желтоватый цвет волос.

ОРЕХ ГРЕЦКИЙ (ядро). Настой придает волосам великолепный каштановый оттенок.

ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА. Через 2—3 дня после мытья обрабатывают волосы перекисью водорода. Перед самым употреблением на каждые 20 г раствора перекиси добавляют 5—6 капель нашатырного спирта.

РЕВЕНЬ (черешки). Их (150 г) варят в белом виноградном вине (1/2 л) до получения половинного объема, затем жидкость втирают в волосы. Для резкого изменения цвета волос и при очень сухих волосах ревень использовать не стоит.

РОМАШКА (цветки). Настой из ромашки рекомендуется блондинкам. 100 г цветков заваривают 0,5 л крутого кипятка. Через 30—40 минут настой процеживают и обильно смачивают им волосы. Через 15—20 минут голову моют в мыльной воде.

Пожилым женщинам не рекомендуется окрашивать волосы в темно-черный цвет, это старит, подчеркивает морщины, вялую кожу. Брюнеткам не идет и ярко-рыжий цвет, и темный шатен — кожа приобретает сероватый или желтый оттенок, лицо бледнеет.

Если волосы от краски стали чересчур сухими, попробуйте перед мытьем делать для них питательные маски (на час-полтора втирать в кожу головы смесь равных частей растительного масла и шампуня с добавлением яичного желтка, меда, тертого лука).

Если краска раздражает кожу, надо ополоснуть волосы разведенным настоем ромашки, шишек хмеля или сухих листьев крапивы (1 ст. л. настоя на 2 л воды), затем покрыть голову компрессной бумагой, сверху чем-нибудь теплым на час.

Прическа

Если у вас невысокий рост, откажитесь от пышной прически и от длинных до плеч волос.

Если у вас полная фигура, независимо от роста старайтесь избегать прически из свободно падающих на плечи волос.

Вьющиеся волосы, как правило, густые. В этом случае весьма подходит короткая стрижка.

Женщинам с мелкими чертами лица следует делать пышные прически, с крупными чертами — более гладкие.

К округленным чертам лица хорошо делать пышную прическу на теменной части головы, начинающуюся сразу ото лба или чуть дальше, волосы височной части головы следует при этом зачесывать более гладко.

Женщинам с удлиненными чертами лица рекомендуется по бокам головы волосы делать более пышные, а на теменной части причесывать их более гладко.

При большом росте не следует делать высокую прическу или слишком гладко затягивать волосы, т. к. это зрительно уменьшает объем головы, а значит, как бы увеличивает рост.

При широких, выступающих щеках хороша прическа с длинными волосами, спущенными на плечи и закрывающими часть лица.

Не нужно делать симметрическую прическу к слишком круглому или удлиненному лицу, а также при удлиненном носе, т. к. симметрия подчеркивает эти недостатки. Удлиненный нос скрадывает нависающая вперед прическа. При вздернутом носе волосы лучше зачесывать назад.

Обо всем понемногу

● Выбирая в магазине щетку для волос, обязательно проверьте рукой ее щетину, чтобы она не колола и не царапала кожу. Лучше щетки с натуральной щетиной: они не электризуют волосы, хорошо очищают их от пыли. Избегайте металлических расчесок. Лучше пользуйтесь пластмассовыми — гладкими, хорошо отполированными, с толстыми и закругленными на концах зубьями.

● Мокрые волосы легко ломаются, поэтому расчесывайте их осторожно редким гребнем.

● Не накручивайте волосы каждый день на термобигуди или электробигуди, они от этого делаются ломкими, выпадают. Лучше подвивать щипцами или накручивать на простые бигуди и сушить естественным образом, не применяя фена.

● Окрасить отдельно взятые пряди волос можно дома. Возьмите для этого резиновую шапочку, проколите толстой иглой мелкие дырочки. Надев ее на голову, вытащите через дырки мелкие пряди и по-

красьте их в нужный цвет. В домашних условиях совсем необязательно добиваться одного ровного тона — достаточно подкрасить корни. А минуты за три до окончания процедуры энергично прочешите голову расческой и смойте краситель.

СЛЕДИТЕ ЗА РУКАМИ И НОГАМИ

Морщины рук

Лучше всего предупреждать морщины, чем бороться с ними.

Предлагаем гимнастику для рук тем, кто хочет предупредить появление морщин.

Обопритесь руками о стол, ладони на уровне грудной клетки сложите как для молитвы. Соединенные большие пальцы постарайтесь отогнуть как можно ниже, удерживая остальные пальцы в исходной позиции. Делайте каждый день по 10 раз.

При увядшей и морщинистой коже рук, возможно, вам поможет маска. Втирайте на ночь смесь из одного желтка, 1 ст. л. меда и 1 ч. л. овсяной муки. После этого наденьте хлопчатобумажные перчатки.

Советуем после каждого мытья смазывать руки специальной водой, которую можно приготовить самим: возьмите равные части глицерина и розовой воды и добавьте 10 капель нашатырного спирта.

Грубая кожа рук

От чистки и переработки ягод и фруктов могут грубеть руки. Положите их на 10 минут в теплое картофельное пюре, затем ополосните в подкисленной уксусом воде.

Или нанесите на руки такую смесь: натрите на терке сырую картофелину, добавьте 1 ч. л. меда, несколько капель лимонного или любого другого фруктового или овощного сока.

Еще предложение. Делайте раз или два в неделю ванночки из сока квашеной капусты, молочной сыворотки, картофельного отвара. После смажьте кожу жирным кремом и на ночь наденьте нитяные перчатки.

12 Зак. 248.

Можно для ванночек использовать растительное масло (одну и ту же порцию), а потом промокнуть руки салфеткой. Делать ванночку 1—2 раза в неделю, 10—15 минут.

Грубую, шелушащуюся кожу рук можно после мытья протирать огурцом, а затем — смесью из равных частей глицерина и лимона, мыть руки отваром из овсяных хлопьев.

Грубую кожу на локтях устранить несложно. Раз в неделю возьмите немного растительного масла, подогретого на водяной бане приблизительно до температуры тела, и разлейте его в две плошки. После этого погрузите в них локти примерно на пять минут, а потом локти потрите пемзой. Это самый эффективный способ устранить мертвые клетки кожи. В конце процедуры втирайте в кожу локтей жирный крем или растительное масло, чтобы она стала гладкой и мягкой.

Можно несколько изменить процедуру: сначала сделать 10-минутную ванночку (на 1 л горячей мыльной воды — 50 г питьевой соды). Затем локти смазать кремом, вновь опустить в воду и растереть пемзой. После этого локти вымыть и вновь смазать кремом.

Ноготок к ноготку

Ногти ломаются и слоятся чаще всего из-за недостатка витаминов А, В, Д, желатина. Поэтому следует отдавать предпочтение продуктам, богатым этими витаминами. Желатин можно вводить в желе, заливные.

Средства для мытья посуды и стиральные порошки также отрицательно влияют на ногти, поэтому лучше пользоваться перчатками, а на ночь втирать в ногти и кожу около них жирный крем или растительное масло.

Хрупкие, ломкие ногти можно укрепить ванночками из теплого растительного масла, в которое добавляется витамин «А», 3 капли йода или же 5 капель лимонного сока. Делать их можно 1—2 раза в неделю.

И в ногтевую пластинку, и в кожу вокруг нужно регулярно втирать лимонный сок, столовый уксус, сок клюквы, черной или красной смородины.

А раз в два дня полезно делать теплые ванночки из морской или поваренной соли.

Прекрасное действие оказывают «наперстки» из пчелиного воска. Его нужно разогреть предварительно в водяной бане, затем погрузить в него ногти целиком. На пальцах появятся «наперстки» из воска, которые необходимо сохранить до утра.

Грязные ногти легко очищают кусочком лимона или ревеня, а также ватным тампоном, смоченным столовым уксусом или раствором лимонной кислоты.

Совет тем, кто курит: пожелтевшие ногти «бледнеют» от протирания трехпроцентным раствором перекиси водорода, лимонным соком. Можно использовать ежедневно такие, например, смеси: 1 часть глицерина, 5 частей перекиси водорода; или же: 1 часть глицерина, 1,5 части пергидроля, 4 части дистиллированной воды.

Стойкий коричневый ороговевший слой ногтя можно отшлифовать осторожно пемзой. Но предварительно сделайте мыльно-содовую десятиминутную ванночку.

Трещины

При трещинах необходимо ввести в питание продукты, богатые витамином А (сладкий перец, капусту, масло, молоко, рыбу) и витамином Е (горох, петрушку). Попробуйте и ванночки в подогретом подсолнечном масле.

Маски:

КАРТОФЕЛЬ (очистки). К хорошо вымытым картофельным очисткам добавьте горсть льняного семени, залейте водой и кипятите до состояния густой каши. В эту кашу опустите ноги и держите 20 минут. Потом ополосните ноги и осторожно обрежьте кожу около трещин. Трещины смажьте йодом. Смажьте ступни кремом до тех пор, пока он не впитается. А руки перед сном можно погрузить в теплый раствор крахмала (2 ст. л. на 1 л воды), затем смазать мазью «Календула». Процедуру повторяйте почаще.

КОРОВЯК СКИПЕТРОВИДНЫЙ (цветки). Измельченные цветки смешивают со сливочным маслом или питательным кремом для сухой кожи (1 : 2), смазывают ежедневно на ночь под повязку.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ (плод). Если на пятках кожа загрубела и трескается, после горячей ножной ванны, в которую добавлены 2 ч. л. соды, положите на пятки луковый компресс. Размятый репчатый лук накладывают на пятки, закрывают полиэтиленовой пленкой и забинтовывают на ночь. Утром лук смывают, пятки тщательно чистят пемзой и смазывают жирным кремом. Обычно бывает достаточно 2—3 процедур.

ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЧАЯ (корневище). Сырье (сушеное или свежее) нагревают 1 час на водяной бане со сливочным маслом (несоленым). На 1 часть сушеных корневищ потребуется 40 частей воды, на 1 часть свежих — 12 частей воды.

МЕД смешивают с внутренним свиным жиром в соотношении 2 : 1. Массу накладывают под повязку на два часа ежедневно или через день до заживления.

ОРЕХ ЛЕСНОЙ (семена). Маслом из семян смазывают трещины несколько раз в день.

ЯБЛОКО. Сваренное в небольшом количестве молока и растертое накладывают на 30 минут ежедневно на трещины, покрывают салфеткой, повязкой.

Потливость

При потливости рук, ног можно попробовать следующие средства:

БЕРЕЗА (лист). Настой: листья залейте кипятком, охладите воду до 39°. Не вынимая листьев, погрузите ноги (руки) в настой на 10—15 минут. Процедуры проводят 3 раза в неделю, позже — 1 раз.

ДУБ (кора). Отвар: 50—100 г сырья на 3—5 л воды. Сначала ванночки проводят 3 раза в неделю, потом — 1 раз.

ДУБ (кора), ЗВЕРОБОЙ (трава). 1 ч. л. дубовой коры и 1 ч. л. зверобоя залить 2 стаканами кипятка, проварить 10 минут, процедить, добавить 2—3 ч. л. уксуса. Руки (ноги) опускать в теплую ванночку.

ДУБ (кора), КРАПИВА, ШАЛФЕЙ (трава). Настой для ванночки готовят в равных пропорциях (2 ст. л. смеси на 1 л воды).

ДУБ (кора), ИВА, ПОЛЕВОЙ ХВОЩ. Отвар готовится в равных пропорциях, его добавляют к ванночкам. После ванночки ополосните ноги водой, присыпьте подошву и между пальцами порошком, со-

стоящим из равных частей борной кислоты и талька.

ДУБ (кора), ЗВЕРОБОЙ (трава), ЗМЕЕВИК (корневище). 2 ч. л. хорошо измельченной смеси заварите 2 стаканами кипятка, кипятите 10 минут, остудите, процедите, добавьте 2 ст. л. уксуса. Отвар используют для ванночки.

ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ (цветки). Настой: 1 часть сырья на 10 частей воды. Ванночки по 10—15 минут 2—3 раза в неделю.

НАШАТЫРНЫЙ СПИРТ. При повышенной потливости рук добавляйте в воду для умывания нашатырный спирт (1 ч. л. на 1 л воды).

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ (цветки). Настой: 1 часть сырья на 10 частей воды. Ванночки по 10—15 минут 2—3 раза в неделю.

СОЛЬ ПОВАРЕННАЯ. Дает хороший эффект. Бросьте две горсти на таз воды и подержите в ней ноги 10 минут. Присыпьте тальком или смажьте кремом для ног.

УКСУС СТОЛОВЫЙ. На 1 л воды — 3 ч. л. столового уксуса. Держать руки (ноги) в такой воде надо 5 минут, уксус стягивает кожные поры.

ШАЛФЕЙ (трава). Настой: 1 часть сырья на 200 частей воды. Прием: 1 стакан в день в течение 2 недель.

Краснота рук

Если руки красные, для начала нужно проверить артериальное давление. При красноте рук можно порекомендовать следующие ванночки:

ИЗ ДУБА (кора). Готовят отвар: 50—100 г сырья на 3—5 л воды.

ИЗ КВАСЦОВ. Готовят горячий раствор квасцов (20 г на 1 л воды).

КОНТРАСТНАЯ. Положительное действие при покраснении рук оказывает чередование ванночек из холодной и горячей воды. Повторите процедуру 10—15 раз, заканчивая холодной водой. Вечером сделайте массаж с питательным витаминизированным кремом.

МАРГАНЦЕВАЯ. В ванночку добавляют несколько кристалликов перманганата калия.

МОЛОЧНО-ВОДЯНАЯ. Простое средство, устра-

няющее покраснение рук — ежедневное мытье в тепловатой воде с несколькими каплями молока.

МОРСКАЯ. 1 л воды и 200 г морской соли проварите, немного остудите. Опустите руки на 15 минут в горячую «морскую» воду, а затем на 5 минут — в холодную. Проделайте так несколько раз. Потом смажьте руки кремом.

СОДОВАЯ. Хороша также при ссадинах, чрезмерной шероховатости. Готовят так: 1 ч. л. питьевой соды разводят в 1 л воды.

СОЛЯНАЯ. Можно подержать руки в слегка подсоленной воде. Потом их следует смазать лимонным кремом или другим, богатым витамином А.

ИЗ ЧЕРЕМУХИ (кора). Отвар: 2 ст. л. на 1 л воды. Теплые ванночки хорошо помогают коже, испытавшей переохлаждение (на пальцах и кистях), когда появляются синюшные пятна, отеки и даже эрозии.

* * *

При красноте рук предлагаем гимнастику. Руки поднять вверх, пальцы сжать в кулак, затем разжать. Движения делать быстро, упражнение повторите не менее 10 раз. Сцепите руки замком и крутите большими пальцами. Имитируйте игру на пианино. Запястье одной руки обхватите другой и сильно потрясите.

Мозоли

При мозолях полезны теплые мыльно-содовые ванны (на 2 л мыльной воды 1/2 ст. л. питьевой соды). Если роговые наслоения небольшие, они легко размягчаются и удаляются пемзой. После ванночек смажьте кожу питательным кремом.

Можно рекомендовать трихлоруксусную кислоту. Употреблять ее надо очень осторожно. В центре небольшого кусочка липкого пластыря вырежьте отверстие по форме корня мозоли, наклейте пластырь так, чтобы корень был открытым, и аккуратно смажьте его тонко обструганной палочкой, смоченной в кислоте, а сверху снова заклейте пластырем. Через два дня пластырь снимите, сделайте ванночку и удалите корень мозоли.

Уменьшает и регулирует рогообразование витамин

А. Полезно три раза в день до еды принимать концентрат витамина — по 10 капель на кусочек черного хлеба. Курс должен длиться два-три месяца. Летом и осенью лучше есть сырую морковь — до 300 граммов в день.

Если мозоли образуются между пальцами, на ночь смазывайте их питательным кремом, а днем припудривайте детской присыпкой. Полезно пользоваться присыпкой из талька и борной кислоты (в равных пропорциях), можно между пальцами ног закладывать мягкие марлевые прокладки.

Мозольный лейкопластырь поможет избавиться от обычных мозолей. В его составе салициловая кислота, канифоль, парафин и петролатум. Пластырь прибинтовывается и закрепляется обыкновенным лейкопластырем.

«Салипод» — мозольный лейкопластырь. Его приклеивают на несколько дней; если мозоль не удаляется сразу, повторяют процедуру трижды.

«Мозольная жидкость» составляется из салициловой, молочной кислот и коллодия, который закрепляет это средство на мозоли. Мозоль смазывают до тех пор, пока она не отвалится.

Кроме чистотела, чеснока, лука, которые были рекомендованы и для выведения бородавок, можно предложить для лечения мозолей другие средства.

АЛОЭ ДРЕВОВИДНОЕ (лист). На застарелые, глубокие мозоли после ванны на ночь наложите кусочек листа алоэ — внутренней стороной разрезанного вдоль листика. Можно сделать компресс из двухпроцентного раствора борной кислоты. Утром повязку снимите, вечером снова соскоблите размягченные наслоения, а оставшуюся часть корня смажьте мозольной жидкостью, которую можно купить в аптеке.

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ (соцветия, листья). Отвар из сухих (1 : 5) и свежих (1 : 3) соцветий. В виде компресса отвар используют, накладывая на мозоль, на ночь ежедневно.

ЛИМОН (плод). Распарив ногу перед сном, привязать к мозоли корку лимона с мякотью. В течение 2—3 дней процедуру повторять, после чего опять распарить ногу и аккуратно снять мозоль.

ОВЕС ПОСЕВНОЙ (солома). Отвар (1 часть сырья на 10 частей воды) используют в качестве

ежедневной 15-минутной горячей ванночки с последующим осторожным удалением роговых масс.

ХЛЕБ. Незастаревшую мозоль можно безболезненно удалить, если в течение 8 дней прикладывать компрессы из хлебного мякиша, смоченного уксусом (компресс держать всю ночь).

Ванночки при усталости ног

Опустите ноги в тазик с водой, в которую добавьте 2 ст. л. поваренной соли (вода не должна быть чрезмерно горячей). Через десять минут ополосните ноги прохладной водой, слегка подкисленной борной кислотой (1 ч. л. на стакан).

Каждый вечер рекомендуется делать 15-минутные ножные ванны (39°) с сохранением постоянной температуры воды и с добавлением пищевой соды или шампуня. Теплая вода расширяет кровеносные сосуды, снижает физическое напряжение.

Когда же ноги «гудят» от усталости, вас выручит ванночка из настоя смеси мяты, конопли и бузины. А после нее смажьте ноги кремом «Эффект».

Снять усталость помогут контрастные ванночки: 5 мин. в горячей воде (+40°) и 10 секунд в холодной (+20°). Либо же протрите ноги кусочком льда, содержащим экстракт мяты. Повторить эту процедуру 10 раз, завершив ее опусканием ног в холодную воду. Полезно добавлять примеси из трав: для общего улучшения кровообращения по 2 ст. л. соли и хвои ели; при воспалениях — ромашку, хвою сосны, льняное семя и крапиву, при отеках ног и усталости их — 50 г липового цвета и 1 ст. л. поваренной соли.

Массаж рук

Самомассаж можно делать утром. Круговыми движениями массируйте каждый палец и сустав в отдельности, как будто надеваете перчатки. Затем перейдите к массажу тыльной стороны кисти. Обхватив запястья, продолжайте массаж рук, поднимаясь к локтю, а затем к плечу. Сделайте несколько движений кистями, повращайте ими попеременно вправо и влево, сожмите в кулаки и разожмите, сымитируйте игру на фортепиано.

Теперь можно перейти к самомассажу предплечий и плеч. Руку вытяните, пальцы сожмите в кулак. Короткими ритмичными ударами ребром ладони другой руки постукивайте по вытянутой: от пальцев до подмышек. Сначала по внутренней, а затем и по наружной ее поверхности. Чтобы усилить кровообращение, сделайте быстрые легкие пощипывания. Снизу вверх двумя пальцами: большим и указательным. Это поднимет тонус мышц, особенно плечевых, которые с возрастом слабеют и обвисают.

Чтобы кожа рук была белой и мягкой, каждый вечер делайте массаж смесью глицерина с равным количеством крахмала.

Гимнастика для рук

Чтобы суставы рук были гибкими и подвижными, меньше уставали от работы, делайте в течение 3—5 минут специальную гимнастику.

1. Руки сложить ладонями вместе и вытянуть перед собой, не размыкая запястий, развести кисти в стороны. Повторять 10—15 раз.

2. Вытянуть руки вперед и сильно сжать пальцы в кулак, затем резко разжать, стараясь развести пальцы как можно дальше. Повторить 12—15 раз.

3. Вытянуть руки в стороны. Вращать кисти в запястьях сначала в одну, затем в другую сторону. Так же вращать обе руки в локтевых и плечевых суставах. Повторить по 12—15 раз.

4. Сложить вместе ладони. Развести и свести пальцы. Повторить 5—10 раз.

5. Сцепить пальцы рук. Вращать большие пальцы один вокруг другого. Повторить 15—20 раз.

6. Изображать игру на пианино.

7. Пошевелить раздвинутыми пальцами во всех направлениях. Размять пальцами левой руки кисть правой руки и наоборот. Свободно потрясти кистями рук, подняв их вверх.

Закончив гимнастику, смажьте руки жирным питательным кремом.

Массаж ног

Улучшает кровообращение, снимает усталость и отеки, массаж ног. После теплой ванны, хорошо вы-

терев ноги, поглаживайте, растирайте и разминайте их массажными движениями, начиная с пальцев стопы (снизу вверх). Круговые движения повторяйте не менее 10 раз. Помните, что при расширении вен и тромбозах массаж противопоказан.

Гимнастика для ног

Очень полезна ежедневная гимнастика для стоп: поднимитесь 10—15 раз на носки, походите на носках, пятках, внутреннем и наружном крае стопы. Сидя на стуле, сгибайте и разгибайте пальцы и делайте круговые движения стопами.

* * *

Лежа или сидя, напрягите мышцы ног, подогните пальцы, затем разогните их и расслабьте мышцы.

Приподнимитесь на пальцах ног, задержитесь в таком положении, затем опуститесь на всю стопу.

Сидя, соедините колени, напрягая мышцы ног. Ступни при этом на полу на ширине плеч. Затем расслабьтесь.

Побегайте мелкими шажками по комнате на пальцах, потом походите — это стоит повторить каждое утро, чтобы ноги не были дряблыми.

Пальцами левой ноги поднимите с пола карандаш или носовой платок, подержите предмет несколько секунд, а затем выпустите его. То же — пальцами другой ноги.

Носки и пятки вместе. При таком положении приподнимитесь на пальцах и медленно опуститесь на пятки.

При толстых щиколотках полезно утром и вечером массировать их круговыми движениями, включать в гимнастику круговые движения стоп.

Обо всем понемногу

● Летом протирайте руки огуречным соком, зимой — свежим молоком.

● Если кожа лица и рук обветрилась, обожжена солнцем, добавьте в ваш крем несколько капель сока лугового василька или аира.

● «Траур» под ногтями недопустим. Если вы работаете в саду, поскоблите предварительно ногтями кусочек мыла — это избавит от проникновения грязи. Руки мойте мягкой щеточкой.

● Руки, потемневшие от работы, хорошо отмываются мыльной пеной, в которую добавлена 1 ч. л. сахарного песку.

● На ночь полезно смазать руки питательным кремом, но, если такового нет, можно воспользоваться старинным рецептом: руки обильно смазываются растительным маслом, а потом надеваются теплые хлопчатобумажные рукавицы.

● Иногда женщины жалуются на так называемую «гусиную кожу» — это закупоренные жиром поры. Избавиться от этого недостатка можно. После массажа щеткой нанесите на эти места крем и осторожно потрите пемзой. Как правило, после такой систематической процедуры через 1—2 месяца кожа становится мягкой, гладкой.

● Прежде чем надеть резиновые перчатки, смажьте руки глицерином. После того, как вы закончите грязную работу и снимите перчатки, кожа на ваших руках станет нежной и гладкой.

● А если вы чистили картошку или ваши руки загрязнились от какой-то другой работы, протрите их ломтиком лимона (после мытья, конечно!). А потом смажьте глицерином.

● Чернильные пятна на руках удаляют ватой, смоченной в нашатырном спирте или одеколоне. Затем моют теплой водой с мылом. Еще одно средство: пятно слегка смачивают и протирают головкой обычной спички.

● Водоотталкивающую пасту для рук можно приготовить самим. Из 74 г пчелиного воска, 26 г растительного масла (воск растопить на водяной бане и тщательно перемешать с маслом).

● Запах лука или чеснока можно устранить, если потереть руки небольшим количеством кофе.

● Запах хлорной извести исчезнет, если протереть руки платком, смоченным уксусом.

● Запах от рыбы, неприятный запах, который остается после некоторых домашних работ, легко устранить, опустив руки на несколько минут в слабый раст-

вор уксуса. Затем руки следует вымыть в теплой воде с мылом.

* * *

● Подстригая ногти на ногах, не срезайте уголки. Иначе ноготь будет врастать в палец.

● При самостоятельной чистке ног нужно предварительно сделать теплую мыльную ванну на 10—15 минут. Затем очистить и укоротить ногти специальными щипчиками. Закруглять их не рекомендуется. Обработайте края ногтя пилочкой, удалите излишки кожицы, окружающей ноготь. Размягченный верхний слой кожи подошвы, особенно пятки, очищается пемзой.

● При натертой, воспаленной коже ног хороши прохладные ванночки с отваром сосновых игл или ромашки.

● Жесткую кожу на коленях можно смягчить растительным маслом с добавлением сока лимона или апельсина в пропорции 10 : 1. Наносится смесь на 20 минут, смывается теплой водой, а коленки смазываются питательным кремом.

● Несколько рекомендаций тем, у кого вены на ногах расширены. Массаж — только по разрешению врача. Если вам приходится в течение дня много стоять — работайте, забинтовав ноги эластичными бинтами. Для профилактики полежите после работы 15—20 минут с приподнятыми ногами. При появлении венозных узлов продлите отдых на 30—45 минут.

● Если на ногах растут волосы, раз в два-три дня протирайте их мыльной щеткой, смоченной в 3-процентной перекиси водорода, ежедневно протирайте ноги пемзой и смазывайте кремом.

● Можно попробовать и старинный народный способ: возьмите 10 кусков сахара и лимонную кислоту (на кончике ножа), размешайте в 3 ст. л. воды и варите на небольшом огне до золотистого цвета. Смесь должна иметь консистенцию пластилина. Нанесите ее теплой на волосистую кожу и затем быстро снимите.

● Хорошее средство почистить пилку для ногтей: облепить ее пластырем и быстро, одним рывком, оторвать его.

...ЧТОБЫ ТЕЛО БЫЛО МОЛОДО

Грудь

Изменить ее размеры и форму нам не дано, но при помощи специальной гимнастики и водных процедур можно продлить свою молодость.

Каждый день надо обливать грудь холодной водой, лучше всего — струей из шланга.

Делайте каждый день несколько глубоких дыхательных упражнений — все это на пользу вашей груди.

Каждая женщина должна хотя бы раз в месяц внимательно осмотреть свою грудь — например, принимая ванну. Обратите внимание на цвет, кожу груди. При злокачественном поражении может быть покраснение, а иногда синюшность кожи. Вот еще характерный признак: кожа напоминает лимонную корочку в месте поражения. Теперь посмотрите на сосок. При опухоли молочной железы он может быть втянут. А если из него появились выделения — поспешите к врачу.

Затем пропальпируйте (прощупайте пальцами) молочную железу. Разбейте ее условно на 4 сектора. Верхние два удобнее обследовать стоя, так как молочная железа отвисает и все опухоли, уплотнения, если они есть, легко выявить. Нижние два квадрата исследуйте лежа, когда железа «распластана» на грудной клетке. И в заключение осмотрите лимфоузлы под мышками и над ключицами. Их размеры не должны превышать 1—1,5 см. Если вы чувствуете, что они как бы соединились друг с другом, обратитесь к врачу. И вообще при малейших изменениях в груди надо пойти к специалисту.

А теперь несколько гимнастических упражнений.

1. Сядьте по-турецки, спина прямая, руки согните, прижав локти к туловищу, пальцы положите на плечи, лопатки сведите друг к другу. Поднимите плечи вверх, потом отведите их далеко назад, вниз и вперед. Проделать 4 раза. Потом 4 раза — вниз, назад, вверх, вперед. Все упражнения повторить 5 раз.

2. Встаньте прямо. Сложите перед собой ладони (локти на уровне груди, пальцы вверх). Давите ладо-

нями друг на друга в течение 10 секунд. Это упражнение повторить 5 раз.

3. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Левую руку положите на бедро, правой опишите большой круг, начиная с движения вперед. Опишите так 3 круга, затем 3 круга назад. То же — другой рукой.

4. Встаньте прямо, ноги соедините вместе. Руками делайте движения как при плавании стилем «брасс».

5. Основная стойка, руки под мышками. Производите локтями круговые движения большой амплитуды в направлении вперед-назад. Проделайте упражнения 10 раз.

6. Основная стойка — руки на уровне плеч. В каждой руке — груз тяжестью в 1 кг. Медленно поднимайте и опускайте руки. В начале занятий упражнение следует проделывать 5 раз, а затем доведите число до 15.

7. Наклониться вперед под углом в 90° и делать руками взмахи в стороны.

8. Ложитесь на живот. Поднимайте вытянутые, слегка разведенные в стороны руки и верхнюю часть туловища.

9. Основная стойка. Вытянутые вперед руки сожмите в кулаки, перекрещивайте их (делайте «ножницы»).

Для сохранения формы грудных желез можно делать легкий, нежный круговой массаж. Рекомендуется также парафинотерапия (с помощью парафинораспылителя покрытие кожи грудных желез ровным слоем парафина).

Осанка

Для того, чтобы иметь хорошую осанку, предлагаем несколько упражнений.

1. Ходьба — обычная и на носках — с небольшой подушечкой на голове.

2. Ходьба на носках в полуприседе, гимнастическую палку положить на лопатки.

3. Исходное положение (и. п.) — стоя, руки сзади, соединены в замок. Отводить руки назад, прогибаться. Можно взять в руки гимнастическую палку или мяч.

4. И. п. — сидя на стуле, кисти на затылке, голова несколько опущена вперед. Отводить голову назад, оказывая руками небольшое сопротивление.

5. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища, Приподнять голову и плечи, подержать в таком положении 3—5 секунд и опустить.

6. И. п. — лежа на животе, кисти на затылке. Поднять голову и плечи, максимально согнуть ноги в коленных суставах, головой потянуться к стопам.

7. И. п. — лежа на животе, руки вытянуты вперед, в руках мяч, стопы зафиксированы. Поднять голову, плечи и прямые руки.

* * *

При ходьбе обратите внимание на шаг. Слишком длинный — неженственный, слишком короткий, семенящий — жеманный, кроме того, он неэкономичен. Старайтесь «нести себя». При правильном шаге работают не только ноги, но и все тело. Двигательная волна должна проходить от бедер к шее и голове. Обратите внимание, как вы ставите стопу — каблуки (пятки), должны быть на одной линии, стопы слегка развернуты. Неэстетично смотрится ходьба с широкой постановкой стоп, стопой внутрь (косолапость). Потренируйте походку дома, лучше всего перед зеркалом. Классический способ выработать физиологически правильную и красивую походку — это положить какой-нибудь предмет на голову и сделать несколько упражнений. Для этого можно взять небольшой по формату пластмассовый кубик или спичечную коробку. Выполните 8—10 полуприседаний, 6—8 глубоких приседаний. Сядьте на пол с прямыми ногами (4—8 раз). Походите вперед, назад, с поворотами кругом, постарайтесь не уронить при этом предмет.

Еще одно очень полезное упражнение. Встаньте спиной к стене или двери так, чтобы касаться ее икроножными, ягодичными мышцами, лопатками, затылком, подтяните мышцы живота, дышите ровно, ритмично. Удерживайте это положение в течение 15—20 секунд, а затем, сохраняя прочувствованную вами осанку, походите по комнате. Помните о правильной постановке стопы.

* * *

Когда лопатки обращены вперед, нужно укрепить спинные мышцы, от которых и зависит «красота» ло-

паток. Займитесь интенсивной тренировкой этих мышц в течение 2—3 месяцев.

Выполняйте по 4—5 упражнений в течение 8—10 минут ежедневно. Каждое упражнение повторяйте 6—8 раз, интервал для отдыха 10—15 секунд. В упражнениях лежа мышцы нужно держать в большом напряжении 5—7 секунд.

1. В положении стоя возьмите руки сзади «в замок», отведите их как можно дальше назад, голову и плечи — тоже и задержитесь в этом положении. (Можно взять в руки гантели весом 2—3 кг). Наклоняйтесь вперед прогнувшись (спина прямая, смотрите вперед) и отводите руки назад.

2. Ложитесь на спину, сильно, с напряжением прижимайте лопатки к полу, затем отдохните.

3. И. п. — то же. Отведите руки в стороны и сильно надавливайте ими на пол.

4. И. п. — то же. Поставьте локти на пол и, опираясь ими и затылком, прогнитесь в грудном отделе позвоночника.

5. Положите кисти под голову, надавите головой на руки.

6. Ложитесь на живот, кисти — на затылок. Слегка поднимите голову и согнутые руки (локти).

7. Возьмите в руки гантели и в положении лежа на животе выполняйте ими круговые движения в одном и другом направлении.

8. В этом же положении руки с гантелями отведите в стороны. Приподнимите руки и подержите их.

9. Это же упражнение выполняйте на гимнастической скамейке или узком топчане. Руки отведите в стороны и опустите. Теперь отводите их назад.

10. Встаньте, возьмите резиновый жгут, сложите его вчетверо, серединой зацепитесь за дверную ручку или скобу на уровне плеч. Медленно разводите руки в стороны. Задержитесь в этом положении.

Но недостаточно выполнять только названные упражнения. Старайтесь в течение дня держать лопатки прижатыми к спине. Для этого слегка отведите плечи назад и держите их так постоянно (стоя и при ходьбе).

Полнота

Обычно лишние килограммы набираются при неправильном питании и сидячем образе жизни.

Нормальный вес должен удовлетворять следующим требованиям.

1. Вес в килограммах равен росту в сантиметрах минус 100. В молодом возрасте вес должен быть на 5—7 кг ниже, в зрелом и пожилом он может превышать норму на 3—5 кг.

2. Жировая складка на животе в норме не должна превышать 2,5 см.

3. Длинная линейка, положенная по диагонали, должна одним концом лечь на тазовую кость, другим — на грудь, образуя мост над ними.

Если вы недовольны своими результатами, можете воспользоваться нашими советами.

Питание

Типичные ошибки при переедании:

— едим слишком много;

— едим слишком жирно;

— неправильно выбираем продукты (слишком много в меню белого хлеба, пирожных, мало витаминов, свежих овощей, фруктов, клетчатки, белка, молока, рыбы);

— пьем слишком много;

— едим неправильно (нерегулярно, быстро, бесконтрольно);

— едим слишком сладко;

— неправильно храним многие продукты, неправильно их готовим (злоупотребляем поваренной солью, жарим и варим даже тогда, когда лучше без этого обойтись);

— слишком много лакомимся;

— слишком мало знаем о питании;

— питаемся, забывая о своем возрасте.

Избежать эти ошибки можно анализом рациона питания.

Ежедневно записывайте в специальную тетрадь все, что вы съели и выпили в течение дня. Отмечайте способ приготовления каждого съеденного блюда. Записывайте в специальной графе причины, побудив-

шие вас съесть тот или иной продукт. Фиксируйте время каждого приема пищи, включая и всевозможные случайные «жевания».

Уже после первых дней такого контроля можно ставить себе конкретные цели. Например, раз в неделю выполнять каждое из следующих правил:

Пить кофе без сливок или молока.
Пить чай и кофе без сахара.
Есть хлеб без масла.
Во время обеда не пользоваться соусами.
На завтрак не есть хлеба.
Не есть пирожных.
Вообще не употреблять сахара.
Не есть картофель и рис.
Совсем не есть варенье и конфеты.
Отказаться от яиц.
Не брать добавок.
Отказаться от бутербродов.
Отказаться от мороженого.
Не есть сыр.
Съедать лишь половину обычной порции.
Есть овощи и фрукты только в сыром виде.
Отказаться от жареной пищи.

Эти предложения для всех. Остальными советами (по разгрузочным дням, диетам) можно пользоваться лишь после консультации со своим лечащим врачом.

Разгрузочные дни

МОЛОЧНЫЙ. Через каждые 2 часа выпивать стакан нежирного молока.

ЯБЛОЧНЫЙ. Каждые 3 часа съедать 300 г протертых с кожурой (но без семян) яблок — всего 1,5 кг за день.

ОГУРЕЧНЫЙ. В 4—5 приемов съесть 1,5 кг свежих огурцов и 1 вареное яйцо.

САЛАТНЫЙ. Из 1,5 кг свежих овощей и фруктов приготовить 4—5 порций салата, добавляя в каждую порцию 1 десертную ложку растительного масла и лимонного сока.

РИСОВО-КОМПОТНЫЙ. В течение дня выпить 6 стаканов компота без сахара и дважды съесть немного рисовой каши, сваренной на воде и без сахара.

АБРИКОСОВЫЙ. 5 раз в день по 100 г сухих, слегка размоченных абрикосов (кураги).

АРБУЗНЫЙ. 5—6 раз съесть по 300 г арбуза.

КЕФИРНЫЙ. 1,5 л кефира (или простокваши) выпить через каждые 3 часа в 5 приемов.

ТВОРОЖНЫЙ. 5 раз в день по 100 г творога, сахарного песка 150 г на день.

САХАРНЫЙ. 5 стаканов горячего чая с добавлением 30—40 г сахара в каждый стакан.

Диеты

РЕДУЦИРОВАННАЯ. Редуцированная диета придусматривает потребление малого объема пищи, малокалорийная, но строго сбалансированная по содержанию важнейших незаменимых пищевых веществ, в сочетании с разгрузочными днями и дозированной физической нагрузкой. Эта диета содержит такое количество белка, которое полностью обеспечивает организм незаменимыми аминокислотами в оптимальных соотношениях, а также полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные вещества и витамины.

В день надо съедать 400—450 г продуктов, богатых белком: мясо, рыбу, творог, яйца, молоко. Исключаются все мучные продукты, сладости, кондитерские изделия. А вот овощей (кроме картофеля), фруктов и ягод (кроме сладких инжира и бананов) можно съедать в день 300—400 г. Обязательно нужно есть до 30 г растительного масла, оно содержит необходимые организму полиненасыщенные жирные кислоты.

Примерное меню редуцированной диеты.

Первый завтрак.

Салат из сырой капусты с подсолнечным маслом, яйцо всмятку, чай без сахара с молоком.

Второй завтрак.

Яблоко.

Обед.

Суп вегетарианский (полпорции), отварная рыба с зеленым горошком, компот без сахара.

Ужин.

Творог с молоком, морковная запеканка.

На ночь.

Стакан кефира.

ШВЕЙЦАРСКАЯ. Автор — доктор Демоль.

Лучше всего применять эту диету летом или осенью. На день надо:

200—300 г постного мяса (отварного или тушеного) или рыбы

2 яйца

2 стакана обезжиренного молока

50 г сахара (7 ложечек полных)

50 г творога нежирного, 100—150 г хлеба грубого помола

100 г картофеля или мучных блюд

50 г масла

Сколько угодно овощей и фруктов.

ПРЕДПРАЗДНИЧНАЯ. 4 яблока, 1 лимон, кусок постного мяса, 3 сухарика — все в течение дня.

ФРАНЦУЗСКИЙ САЛАТ КРАСОТЫ.

2 ст. л. овсяных хлопьев

6 ст. л. кипяченой холодной воды

3 ст. л. кипяченого молока (холодного)

1 ст. л. сахара

1 большое яблоко

Сок одного лимона.

Залить овсяные хлопья водой и оставить их на час. Добавить молоко, сахар, натертое на крупной терке вместе с кожицей яблоко, выжать сок лимона.

АМЕРИКАНСКИЙ САЛАТ КРАСОТЫ.

5 ст. л. овсяных хлопьев

5 ст. л. кипяченой холодной воды

5 ст. л. молока или сладких сливок

1—2 ст. л. меда

4—5 лесных орехов.

Овсяные хлопья на ночь заливаются водой. Утром добавляют остальное. Съедать вместо первого завтрака в течение месяца.

Гимнастика

Одно из главных условий для похудения — систематические занятия гимнастикой.

Предлагаемый комплекс упражнений для проблемных женских зон желательно делать хотя бы три раза в неделю, а лучше — каждый день.

Живот

1. И. п.: на спине, руки вдоль тела, ладони касаются пола. Подними выпрямленные в коленях ноги на высоту около 30 см, 2 раза слегка постучи одной ступней о другую. Потом медленно опусти ноги. Повторить упражнение 6—8 раз. Помни о равномерном дыхании.

2. И. п.: на спине, прямые руки, подняв вверх, положить на пол. Затем, сделав энергичный мах вперед руками, сядь. Старайся при этом не отрывать пяток от пола. Если будет трудно, зацепись пальцами ног за край дивана или шкафа. Выпрями спину, разведи руки в стороны, затем несколько раз отведи их резко назад. Медленно вернись в исходное положение. Повтори упражнение 5—6 раз.

3. И. п.: на правом боку, прямая или согнутая в локте правая рука под головой, левая на талии. Подними левую ногу вверх, не сгибая в колене, и опусти. Упражнение повтори 6—8 раз. Потом перевернись на другой бок и проделай это упражнение другой ногой. Выдох делай, когда поднимешь ногу.

4. И. п.: на коленях, ноги немного расставлены, пальцы ступней касаются друг друга, ладони положи на бедра. Теперь прогнись назад. При этом интенсивно работают коленные суставы. Спину выпрями, подбородок подними. Упражнение повтори 6—8 раз. Когда прогибаешься, делай вдох.

5. И. п.: на спине, руки вдоль тела, ладонями обопрись о пол. Подними ноги вверх и делай движения как при езде на велосипеде: ступни описывают небольшие круги (старательно выпрямляй при этом ноги). Сделав несколько таких движений, выпрями ноги и вернись в исходное положение. Повтори упражнение 4—8 раз. Выполняй упражнение медленно и старательно.

6. И. п.: сидя на полу, выпрями ноги, руками обопрись о пол. Медленно смени положение ног и сядь «по-турецки». Руки положи на колени. Дважды сильно надави ладонями на колени и прими исходное положение. Руками снова упрись в пол около бедер. Спина во время выполнения упражнения выпрямлена, голова поднята. Повтори упражнение 6—8 раз. Дыхание равномерное.

7. И. п.: сядь «по-турецки», спина прямая, колени почти касаются пола. Теперь быстро встань: сильно обопрись на внешнюю сторону ступней и одновременно, делая энергичное движение плечами вперед, выпрями ноги в коленях и бедрах. Упражнение повтори 4—6 раз.

8. И. п.: плечи прямые, руки немного отведены от туловища, ладонями обопрись о пол. А теперь ногами делай движения, как будто плаваешь брассом: ноги подтягивай к животу, колени раздвинуты, пятки вместе (движения медленные). Потом резко опусти ноги вниз на пол и быстро соедини их вместе. Упражнение повтори 6—10 раз. Выполняя упражнение, помни о равномерном дыхании. Ритм дыхания продиктует само упражнение.

Талия

1. И. п.: ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки на затылке, локти как можно дальше отведи назад. Из этого положения на «раз» наклонись низко вперед, сильно повернув туловище в сторону и коснувшись локтем колена (правым локтем левого колена, левым локтем правого колена), — выдох. Колени все время выпрямлены. На «два» выпрямись, сильно отведя локти назад, — вдох. На «три» наклонись, коснувшись левым локтем правого колена. На «четыре» выпрямись. Повтори упражнение 10—20 раз.

2. И. п.: встать к стулу (дивану) на расстоянии шага. Левой ногой, выпрямленной в колене, обопрись (стопой) о стул. На «раз» наклонись вниз, дотрагиваясь пальцами руки до правой, опорной, ноги. На «два» выпрямись. На «три» наклонись вниз — влево, дотрагиваясь пальцами руки до левой стопы, которая опирается о стул. На «четыре» выпрямись. Упражнение повтори 5—10 раз. Смени исходное положение, обопрись правой ногой и выполни упражнение в другую сторону столько же раз.

3. И. п.: на спине, руки, согнутые в локтях, ладонями вниз. Согни правую ногу в колене, перенеси ее влево, сильно повернув бедро, коснись коленом пола. Левую ногу выпрями. Затем вернись в исходное положение, медленно выпрямляя колено. То же проделай левой ногой вправо. Упражнение повтори 10—15 раз каждой ногой.

4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны, руки на бедрах. Сделай туловищем круговые движения: вперед, вправо, назад, влево. Потом сделай упражнение в обратную сторону. Повтори по 5—10 раз в каждую сторону.

5. И. п.: сидя на полу, ноги разведены в стороны, руки вытянуты вперед на уровне плеч. Медленно поверни туловище влево до отказа, потом также медленно поверни туловище вправо. Сделай 6 таких поворотов и ляг на спину, совершенно расслабив мышцы. Повтори серию упражнений 3—4 раза. Помни о равномерном дыхании.

6. И. п.: лежа на левом боку, левую ногу слегка согни в колене, выдвинув его чуть-чуть вперед, правую, прямую, ногу положи на левую щиколотку. Руками, согнутыми в локтях, упрись в пол, ладонь на ладони, лоб положи на руки. Из этого положения на «раз» сядь, одновременно поднимая левую согнутую руку над головой, а правой рукой возьмись за щиколотку левой ноги. Правую ногу оставь выпрямленной. На «два» ляг на бок, положи голову на ладони. Помни о равномерном дыхании. Сделай упражнение сначала 3 раза, потом увеличь количество повторений до 10. Затем повернись на другой бок и повтори еще 3—10 раз.

Бедра

1. И. п.: на спине. Ногами выполняй движения как при езде на велосипеде. Но основной упор делай на мышцы бедер. Мышцы ног должны быть совершенно расслаблены, упражнение выполняй в очень быстром темпе. Начни с 40 движений. Постепенно увеличивай темп, доведя количество движений до 150. Раза два отдыхай.

2. И. п.: на спине, подними ноги под прямым углом, колени немного согни, мышцы совершенно расслабь. В этом положении движением бедренных суставов скрести левую ногу над правой, затем правую над левой. Упражнение выполняй в быстром темпе примерно 150 раз. Помни о расслабленных мышцах и темпе.

Можно попробовать и другой комплекс упражнений для бедер

1. И. п.: встать левым боком к спинке стула (близко), возьмись за спинку левой рукой, это облегчит упражнение. Теперь выполни сильный мах правой ногой вперед, вверх, влево. Поставь носок правой ноги на сиденье стула. Повтори упражнение 10 раз. Затем переставь стул и проделай мах левой ногой. Помни о равномерном дыхании. Старайся как можно активней загрузить мышцы бедер, мах ногой, делай как можно шире.

2. И. п.: на правом боку, правую руку согни в локте под прямым углом, ладонью вниз, левой ладонью упрись в пол на уровне талии. Энергично оттолкнись от пола бедрами, опираясь на руки. Туловище и ноги на одной линии. Потом опусти бедра и ляг на правый бок. Упражнение повтори 10 раз. Затем ляг на левый бок. Повтори упражнение в другую сторону.

3. И. п.: сидя на полу, согни ноги в коленях и подтяни стопы как можно ближе к бедрам. Ладонями обопрись о пол сзади. В этом положении медленно переноси колени влево и вправо, стараясь коснуться пола. Повтори 10—20 раз.

4. И. п.: сидя на ковре, выпрями ноги в коленях, руки вытяни вперед, лопатки сведи вместе, голову подними. В этом положении начинай движение вперед: вытяни правую руку и правую ногу движением от бедра, потом выполни это движение левой рукой и левой ногой. Таким образом передвигайся вперед на 2—3 метра, постепенно увеличивая дистанцию.

5. И. п.: сидя на полу, ладони около бедер. Сильно напряги мышцы живота. Опрокинься на спину, не меняя положения ног, которые находятся под прямым углом к туловищу. Затем вернись в исходное положение. Раскачивайся таким образом 15—20 раз.

6. И. п.: на спине, руки вдоль тела, ладони сильно прижаты к бедрам. На «раз» подтяни колени вверх, не отрывая стоп от пола, на «два» приподними бедра вверх, опираясь на голову и стопы. Сильно напряги мышцы ягодиц, руки прижаты к бедрам. На «три» опусти бедра. На «четыре» выпрями ноги. Дыхание

равномерное, упражнение повтори 10—15 раз.

Через некоторое время усложни упражнение.

Ляг на спину, ноги положи на край стула, руки вытяни вдоль туловища, ладонями вниз. На «раз» приподними бедра, напрягая ягодицы, и обопрись на голову и пятки. Руки плотно прилегают к полу. На «два» задержись в этой позиции. На «три» опусти бедра. На «четыре» выпрями ноги. Помни о дыхании. Повтори упражнение 10—15 раз.

7. И. п.: сидя на полу, ноги соедини вместе, голова поднята, спина прямая. Сделай резкий поворот влево, руками, слегка согнутыми в локтях, обопрись о пол. Одновременно ногами сделай вертикальные «ножницы». Опираясь ладонями о пол, возвратись в исходное положение и соедини ноги вместе. Затем это же упражнение выполни вправо. Упражнение повтори по 5—10 раз в каждую сторону. Не задерживай дыхания. Упражнение покажется тебе сначала сложным, поэтому выполняй его медленно, включая в работу все тело.

8. И. п.: на животе, голова запрокинута назад, подбородком обопрись о пол, руки вдоль тела. На «раз» подними руки (кисти сжаты в кулак, локти выпрямлены) и выпрямленную в колене правую ногу вверх. Сделай в этот момент вдох. На «два» опусти руки и ногу на пол. Сделай выдох. На «три» подними руки и левую ногу вверх — вдох. На «четыре» опусти ногу и руки — выдох. Повтори каждой ногой упражнение — 5—10 раз, подбородок, все время упирается в пол. Через несколько дней можешь попытаться поднимать обе ноги одновременно.

ГИМНАСТИКА БЕРЕМЕННЫМ

В первой фазе беременности (до 16 недель)

(Каждое упражнение повторить 3—4 раза)

1. Ходьба обычная, затем на носках, закончить обычной ходьбой. Продолжительность — 1 мин.

2. И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе, туловище и голову держать прямо. Согнуть ногу в колене, затем принять исходное положение. Дыхание произвольное.

3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Плавно, не останавливаясь, наклоняться вправо-

вперед — выдох, влево-назад — вдох.

4. И. п.: стоя, ноги вместе. Поднять руки вверх — вдох, опустить вниз — выдох.

5. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повернуть корпус вправо и, наклоняясь, достать пальцами рук носок правой ноги — выдох, вернуться в исходное положение — вдох. Сделать то же в другую сторону.

6. И. п.: встать на четвереньки. Плавно, без остановки вращать тазом вправо, вперед, влево, назад (касаясь ягодицами пяток).

7. И. п.: сесть на пол, руками опереться сзади. Согнуть ноги в коленях, не отрывая их от пола, вернуться в исходное положение.

8. И. п.: сесть на пол, руками опереться сзади. Согнуть ногу в колене, не отрывая стопы от пола, затем, разгибая ногу, поднять ее вверх и медленно опустить вниз. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

9. И. п.: лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны, не отрывая головы и рук от пола, достать носком правой ноги ладонь левой руки — выдох, в исходное положение — вдох. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

10. И. п.: лечь на спину, одна рука на груди, другая на животе. Глубоко дышать с выпячиванием живота при вдохе и втягиванием при выдохе.

Во второй фазе беременности (от 16 до 24 недель)

1. Ходьба обычная, затем на носках, на наружном крае стопы, закончить обычной ходьбой. Продолжительность — 1 мин.

2. И. п.: стоя, руки вниз. Развести руки в стороны и прогнуться в груди — вдох, в исходное положение — выдох.

3. И. п.: стоя у опоры боком, согнуть ногу в колене, отвести до предела в сторону, вернуться в исходное положение. Повторить 3—5 раз.

4. И. п.: встать на колени. Руки поднять вверх — вдох, опустить руки — выдох.

5. И. п.: стоя на коленях, бедра вместе, голени разведены, руки на поясе, туловище прямо. Сесть на пол между стоп — выдох, поднимая руки вперед, встать на колени— вдох, опустить руки на пояс.

6. И. п.: сесть на пол, ноги в стороны, согнуть руки перед грудью. Повернуться влево, отвести левую

руку в сторону — вдох, в исходное положение — выдох. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

7. И. п.: встать на колени. Сесть на пол справа от ног — выдох, принять исходное положение — вдох; затем влево.

8. И. п.: лечь на спину, руки на поясе. Имитировать вращение педалей, как при езде на велосипеде (20—30 сек.).

9. И. п.: стоя на коленях, руки в стороны — вдох, опустить — выдох.

10. И. п.: лечь на спину, ноги согнуть. Поднять таз вверх, опираясь на локти, принять исходное положение.

В третьей фазе беременности (с 24 до 32 недель)

1. Ходьба обычная, затем на носках, на наружном крае стопы с разными положениями рук. Продолжительность — 1 мин.

2. И. п.: стоя, руки вниз. Развести руки в стороны, прогнуться, встать на носки — вдох, в исходное положение — выдох.

3. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пол справа от ног (с помощью рук) — выдох, принять исходное положение — вдох; затем влево.

4. И. п.: встать на четвереньки. Одновременно поднять правую руку и левую ногу — вдох, в исходное положение — выдох. Затем поменять руку и ногу.

5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Вынести ногу вперед — выдох, вернуться в исходное положение — вдох.

6. И. п.: сесть на пол, руки на пояс, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны, с поворотом туловища — вдох, в исходное положение — выдох.

7. И. п.: сидя, руками опереться сзади на пол, ногу согнуть, положить стопу на бедро другой ноги, колено отвести в сторону. Поднять таз — вдох; исходное положение — выдох.

8. И. п.: лечь на спину. Поднять таз, опираясь на пятки, предплечье и лопатки, — вдох, в исходное положение — выдох.

9. И. п.: сидя, руками опереться сзади, ноги прямые. Согнуть ноги в коленях — выдох, максимально развести колени в стороны — вдох, в исходное положение — выдох.

В четвертой фазе беременности (от 32 до 36 недель)

1. Ходьба обычная, затем ходьба с отведением рук в стороны, за голову.

2. И. п.: стоя у опоры, руки согнуть, ногу отвести назад вверх, затем принять исходное положение.

3. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Отвести ногу назад с опорой на носок, руки в стороны — вдох, в исходное положение — выдох.

4. И. п.: сидя по-турецки, давление на колени.

5. И. п.: стоя на четвереньках, достать пол грудью.

6. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклонить туловище вправо, опереться ладонью о пол — выдох, в исходное положение — вдох.

7. И. п.: лечь на спину, руки на пояс. Ногу согнуть, колено максимально отвести в сторону, принять исходное положение.

8. И. п.: сесть, руками опереться сзади. С поворотом туловища перенести правую руку к левой — выдох, в исходное положение — вдох.

9. И. п.: лечь на спину, руки в стороны. Повернуть корпус влево и, не сгибая локтей, соединить ладони — выдох, в исходное положение — вдох.

В пятой фазе беременности (от 36 недель до родов)

1. Ходьба прогулочным шагом, руки за спиной с захватом за локти, за голову. Продолжительность — 30 секунд.

2. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Сесть на пятки — выдох, в исходное положение — вдох.

3. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Наклонить туловище вправо, опереться ладонью о пол — выдох, в исходное положение — вдох.

4. И. п.: сесть с опорой на руки сзади, правая нога лежит на левой. Круговое движение стоп в разные стороны.

5. И. п.: лечь на спину, ноги согнуть в коленях, колени максимально развести в стороны — вдох, соединить вместе — выдох.

6. И. п.: лечь на спину, ноги шире плеч, руки в стороны. Согнуть ноги в коленях и отвести назад, руками держать колени.

7. И. п.: лечь на спину, руки согнуть в локтях, опираясь на локти, поднять грудную клетку, не от-

рывая таза от пола — вдох, в исходное положение — выдох.

8. И. п.: лежа на боку, одна рука вытянута вперед, другая вдоль туловища — выдох, исходное положение — вдох.

9. И. п.: лечь на спину, руки согнуть в локтях, Пальцы сжать, стопы согнуть, разжать пальцы, разогнуть стопы.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ РОДОВ

Большинство женщин уже в первую неделю могут выполнять несложные упражнения в положении лежа, которые способствуют укреплению мышц передней брюшной стенки и промежности.

1. И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и разведены, руки на внутренней стороне коленей. Соединять колени, преодолевая сопротивление рук. Повторить 8—12 раз, делая 10—15-секундные интервалы для отдыха.

2. И. п. — лежа на спине, зажав согнутыми коленями волейбольный или резиновый мяч. В течение 5—7 секунд сдавливать мяч коленями, препятствуя руками выпячиванию живота. Повторить 6—8 раз, делая 10—15-секундные интервалы для отдыха.

3. И. п. — лежа на спине, ноги выпрямлены, мяч зажат между стопами. Сдавливать мяч стопами в течение 5—7 секунд. Повторить 6—8 раз, делая 10—15-секундные интервалы для отдыха.

4. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Разведя колени, приподнять таз и напрячь мышцы ягодиц на 3—5 секунд. Повторить 6—8 раз, делая 10—15-секундные интервалы для отдыха.

Через 2—3 недели в занятия можно включить упражнения, выполняемые в положении стоя: различные наклоны туловища, повороты и круговые движения тазом, приседания, движения ногами. Делать их нужно плавно, в среднем темпе, так, чтобы частота сердечных сокращений не превышала 110—120 ударов в минуту.

Рекомендуется и самомассаж брюшной стенки, который проводится по часовой стрелке продолжительностью 3—5 минут.

Через 1—1,5 месяца после родов самое время позаботиться об увеличении подвижности в тазобедренных суставах, нормализации массы тела. Для этого необходимо включить в комплекс следующие упражнения.

1. И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. Медленно поднять руки вверх, отвести ногу назад, прогнуться — вдох, вернуться в и. п. — выдох. Повторить каждой ногой по 2—3 раза.

2. И. п. — то же. Подняв согнутую ногу, трижды подтянуть колено руками к груди, голову наклонить — выдох, вернуться в и. п. — вдох. Стараться не сгибать опорную ногу. Повторить каждой ногой по 4—6 раз.

3. И. п. — стоя, ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом. Повторить по 8—12 раз в каждую сторону.

4. И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. Пружинистые приседания с одновременным подниманием рук через стороны вверх. Повторить 12—16 раз.

5. И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повернуть руки кистями вверх, голову отвести назад, прогнуться — вдох, досчитать до трех, затем вернуться в и. п. Повторить 8—12 раз.

6. И. п. — сидя, ноги согнуты, колени руками притянуты к груди, голова опущена, спина круглая. Перекатываясь на спине, коснуться головой пола, вернуться в и. п. Повторить 8—12 раз.

7. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты и разведены, руки вдоль туловища. Поднять таз, колени развести в стороны, напрячь мышцы ягодиц, сохранять это положение 3—5 секунд. Повторить с небольшими интервалами 8—12 раз.

8. И. п. — то же, но ноги широко разведены. Наклонить одну ногу до предела внутрь, другую до предела — наружу. Затем — наоборот. Повторить по 4—6 раз.

9. И. п. — то же. На 5—7 секунд с усилием соединить колени. Повторить 8—12 раз с 7—10-секундными интервалами для отдыха.

10. И. п. — лежа на спине, согнутые ноги чуть подняты. Выполнять упражнение «велосипед» в течение 10—15 секунд. Повторить 4—6 раз с 10—15-секундными интервалами для отдыха.

11. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тулови-

ща. Сесть без помощи рук и выполнить три пружинистых наклона вперед, стараясь лбом коснуться коленей. Повторить 12—16 раз.

12. И. п. — лежа на спине, согнутые ноги слегка подняты. Повернуть обе ноги влево, стараясь левым коленом коснуться пола. То же в другую сторону. Повторить 12—16 раз.

13. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять слегка согнутые ноги и попытаться носками коснуться пола за головой. Повторить 8—12 раз.

14. И. п. — сидя и упираясь руками сзади, таз слегка приподнят. Выполнять поочередные махи ногами вперед — вверх. Повторить 8—12 раз каждой ногой.

15. И. п. — стоя на коленях, руки на поясе. Наклониться назад, затем вернуться в и. п. Повторить 6—8 раз.

16. И. п. — то же. Сесть на пол влево, вернуться в и. п. Повторить 8—12 раз в каждую сторону.

17. И. п. — лежа на животе, кисти на затылке. Приподнять голову и плечи, сохранять это положение 3—5 секунд, вернуться в и. п. Повторить 8—12 раз.

18. И. п. — лежа на животе, кисти на полу около плеч. Согнув ногу, отвести колено в сторону и посмотреть на него. Повторить 8—12 раз каждой ногой.

19. И. п. — стоя на четвереньках. Выгнув спину, подтянуть живот и сохранять это положение в течение 3—5 секунд. Повторить 6—8 раз с 5—6-секундными интервалами для отдыха.

20. И. п. — стоя, ноги вместе, руки опущены. Сделав шаг левой ногой влево, отвести руки в стороны, прогнуться — вдох, вернуться в и. п., руками обхватить грудную клетку — выдох. То же с другой ноги. Повторить по 3—4 раза.

Если во время беременности увеличился поясничный лордоз (изгиб позвоночника), то исключите упражнения с поднятыми прямыми ногами и прогибания туловища в положении лежа на животе.

Нагрузка во время занятий должна быть средней. Переутомление отрицательно скажется на лактации. Бывают случаи, когда дети активно тренирующихся мам отказываются от груди, так как материнское молоко приобретает непривычный привкус.

Приведенный комплекс упражнений займет 20—25 минут. Но если это для вас утомительно, сократите (по собственному усмотрению) количество упражнений до 12—14.

Так же, как и в первые 2 недели, занятия целесообразно сочетать с самомассажем живота.

Спустя несколько месяцев после родов, закончив кормить ребенка грудью, данный комплекс можно дополнить бегом и прыжками. Занятия лучше проводить под музыку с темпом 80—100 тактов в минуту. Полезен в этот период 2—3-минутный массаж живота сильной струей прохладной воды.

ВАННЫ

МЕДОВАЯ. Успокаивает нервную систему. 200—250 г меда добавляют в ванну с водой температуры 35—36°. Длительность процедуры 15 минут. Затем нужно помыться и лечь в постель.

МОРСКАЯ. На ванну (150—200 л теплой воды) потребуется 1—2 пачки морской соли. Чтобы в воду не попали содержащиеся в морской соли примеси, как, например, песок, соль надо насыпать в полотняный мешок, опустить его в ванну или подвесить под краном — тогда соль растворится, а примеси останутся в мешке. Если хотите усилить концентрацию, в ванну с растворенной морской солью добавьте по 1 ст. л. хвойного порошка и пищевой соды.

Ванны лучше принимать спустя два часа после легкого ужина, за 1—2 часа до сна. Температура воды — 35—37 градусов, продолжительность процедуры — 6—12 минут. Ванны принимают через день или два, курс — 8—12 ванн. Повторять его можно — тоже только по совету врача — не раньше чем через 8—10 месяцев.

Ослабленным и быстро утомляющимся людям лучше принимать морские ванны по утрам, через час после завтрака. Температура воды для них должна быть 34—35 градусов, продолжительность процедуры — 5—7 минут, причем после ванны необходимо полчаса посидеть или полежать. Как правило, после ванн восстанавливается сон, проходит головная боль, уменьшаются болезненные ощущения в суставах и мышцах.

ПЕНИСТАЯ. Пенистые ванны особенно полезны для тех, кто хочет похудеть (если, конечно, имеется излишний вес). Но принимать их нужно не очень часто и при здоровом сердце. После пенистой ванны требуется отдых не менее 30 минут.

СОЛЕНАЯ. Если вы ощущаете усталость, посоветовавшись с врачом, примите курс соленых ванн (5—10 ванн через день). Вода должна быть не горячее 35—37°C, на ванну добавляется 1,5 кг соли. В воде оставайтесь 10 минут, не дольше. Не советуем принимать такую ванну на ночь: она действует возбуждающе и может прогнать сон.

ТРАВЯНЫЕ. Общее действие травяных ванн основано на содержании в травах эфирных масел, возбуждающе действующих на кожу. Экстракты из крапивы, ромашки, аира, полевого хвоща и других трав добавляют в воду, заполняющую ванну. Несколько слов о влиянии различных трав на организм. Розмарин: освежает и тонизирует, хорошо действует при переутомлении. Ромашка и аир: благодаря ароматическим веществам, входящим в их состав, возбуждают слизистую оболочку дыхательных органов. Хорошо освежают ванны с добавлением одного аира. Ромашка действует успокаивающе и снимает судороги. Если вы страдаете от бессонницы, попробуйте принять ванну с добавлением липового цвета. Добавление отвара из дубовой коры (или раствора 200—300 г танина) помогает при ревматизме и различных кожных болезнях. А если вы хотите принять просто ароматическую освежающую ванну, возьмите травяную смесь из перечной мяты, мелиссы, добавьте розмарин, тимьян, можжевельник. Полезны ванны из отрубей, они оказывают влияние на верхние слои кожи, снимают раздражение, устраняют сухость и шероховатость кожи. Отруби (пшеничные, ржаные, миндальные) насыпают в мешочек и опускают в горячую воду ванны. Можно применять и другой способ: в 4—6 л очень горячей воды помещают 1—2 кг отрубей, затем процеживают и раствор выливают в ванну.

При жирной себорее, прыщах, угрях можно принимать несколько дней подряд (но достаточно и 1 раза в неделю) такую травяную ванну. Готовят отвар: 25 г зерен можжевельника, 25 г цветов лаванды, 50 г липового цвета, 50 г чабреца, 50 г перечной мя-

ты, 25 г зверобоя, 25 г ромашки. Травы вложите в муслиновый мешочек, опустите его в посуду, залейте 2 л воды и прокипятите на сильном огне. Затем на небольшом огне подержите около 30 минут. Отвар вылейте в ванну.

Людям со слишком сухой кожей рекомендуется ванна с добавкой густого отвара льняного семени и ромашки (по 100 г каждой травы).

ХВОЙНЫЕ. Они успокаивающе действуют на нервную систему. Температура воды 34—38°, продолжительность купания 8—10 минут. Если нет хвойных таблеток или экстракта, измельчите немного хвои сосны или пихты, заварите крутым кипятком, дайте настояться в течение 1—2 часов, процедите и добавьте в воду. Однако посоветуйтесь с врачом, не противопоказано ли это вам. После водных процедур нанесите на влажную еще кожу лица, шеи, рук немного смягчающего крема.

Обо всем понемногу

● Перед тем как пойти в баню или принять ванну, выпейте стакан воды: это способствует лучшей очистке пор кожи.

● Лучше отказаться от традиционной мочалки, губки и заменить их специальной щеткой, в меру жесткой: она очистит кожу от омертвевших клеток и улучшит кровообращение.

● Принимая обычную ванну, натирайте тело хорошенько намыленной щеткой или мочалкой и смывайте мыло попеременно то горячей, то холодной водой.

● Пока вы в ванне, наложите на лицо какую-нибудь косметическую маску. Например, из яичного желтка с лимоном, из творога с добавлением меда, из квашеной капусты (это особенно полезно для жирной кожи).

● Если вы «перезагорали», кожа покраснела, покрылась кое-где пузырями, азербайджанские травники рекомендуют в этих случаях настой зверобоя. Можно также применять свежие порубленные листья подорожника, ноготки (цветы и листья), тертую морковь, картофель, натертый на терке.

● При нормальной и жирной коже следует при-

менять мыла «Банное», «Семейное», «Хвойное», «Красная Москва» и др. При сухой коже — «Лесная нимфа», «Ланолиновое», «Консул», «Зодиак», в которые введены ланолин, спермацет, растительные масла и жирные спирты.

● Лечебные мыла содержат серу, сернистый селен, хвойную хлорофилл-каротиновую пасту, деготь. К ним относятся «Дегтярное», «Серно-дегтярное», «Сульсеновое», «Гигиена», «Лесное», «Борнотимоловое», «Гаянэ».

● «Дегтярное» и «Серно-дегтярное» мыла применяются для мытья жирной кожи при заболевании себореей. «Сульсеновое» мыло применяется против жирной и сухой перхоти при себорее волосистой части головы и для лечения угревой сыпи. «Гаянэ» содержит 10% хны. При систематическом применении его для мытья волос уменьшается образование перхоти. «Гигиена» содержит 5—10% гексахлорофена и обладает дезинфицирующим действием.

● Можно стоя в автобусе, троллейбусе делать несложные, так называемые изометрические упражнения. Глубоко вдохните, втяните живот и через 6—8 секунд выдохните, расслабьте мышцы. Повторяйте, пока не заболят мышцы живота. Эффект от этой процедуры вы ощутите очень скоро.

● При укусах насекомых можно пользоваться луком репчатым (сок), настойкой из свежих цветков и листьев малины на водке (1 : 5), петрушкой (сок), одуванчиком (сок из свежих корней), чесноком (плод, натертый на терке), подорожником (лист).

При укусе пчел, ос — серой из уха.

● Если вы паритесь в бане, знайте, что каждый веник имеет свой эффект:

БЕРЕЗОВЫЙ. Помогает при боли, ломоте в мышцах и суставах после упражнений и физических нагрузок, хорошо очищает кожу при наклонности к сыпи и гнойничкам, ускоряет заживление ран и ссадин, оказывает успокаивающее действие, улучшает настроение. Его особое достоинство — сильное расширение в веничном пару мелких бронхов.

ДУБОВЫЙ больше подходит для людей с жирной кожей, препятствует повышению артериального давления.

ЛИПОВЫЙ устраняет головную боль, проводит

мягкую «гимнастику» для почек, ускоряет потоотделение; действие успокаивающее, ранозаживляющее, бронхораспирающее, жаропонижающее. При простудных заболеваниях ему нет равных.

ОЛЬХОВЫЙ применяют при простудах, ломоте в суставах и мышцах.

● Любопытно, что в «Советах молодым хозяйкам», изданных полтора века назад, приводились полезные заповеди сохранения красоты, которые не устарели и по сей день:

— Раньше ложиться и раньше вставать.

— Каждый день без исключения быть на свежем воздухе.

— Чаще открывать в комнатах форточки, в особенности перед тем, как ложиться спать.

— Чтобы температура спальни не превышала 14°.

— Не спать на мягких подушках и тюфяках.

— Раза 2—3 в неделю или даже каждый день перед обедом прибегать к гимнастическим упражнениям, но не до усталости.

— Строго соблюдать чистоту тела.

— Натирать все тело щеткой не очень жесткой, но и не очень мягкой (на ночь).

— Одеваться всегда сообразно климату и времени года. И вообще держать ноги теплыми, теплее, чем голову.

— Всегда не только утром, но и на ночь умываться.

— Есть в определенные часы.

— Никогда не наедаться до того, чтобы почувствовать тяжесть в желудке. Лучше всего переставать есть тогда, когда чувствуется, что можно было бы еще поесть.

— Количество пищи должно быть пропорционально движению. Чем менее движения, тем менее надо и есть.



ПРИГЛАШАЕМ В ГОСТИ

СОГЛАСНО ЭТИКЕТУ

Для того, чтобы нанести визит или собрать гостей у себя дома, не следует забывать о правилах хорошего тона.

● Кратковременные визиты наносятся в основном вечером и в выходные дни, после 12 часов, ни в коем случае не в обеденное время. В дни больших торжеств не ходят в гости к малознакомым людям. В предпраздничные и субботние дни тоже не следует идти в гости, так как, возможно, хозяева занимаются уборкой, готовятся к празднику. Кратковременный визит может длиться минимум 10—15 минут. Не следует слишком явно смотреть на часы— этим можно оскорбить хозяев.

● Собирая гостей у себя дома, нужно считаться с общностью интересов приглашенных. Если в гостях собирается большое общество — люди с одинаковыми склонностями, увлечениями могут группироваться. Желательно не приглашать тех, чье присутствие может огорчить других, о ком заведомо известно, что приглашение не будет принято.

● На большие торжественные праздники — свадьбы, юбилей и т. п. — гостей приглашают за 3—4 недели. На менее важные — за неделю. На обыкновенный вечер с небольшим количеством гостей лучше

приглашать за несколько дней раньше при личной встрече или по телефону.

● Если вас пригласили и вы приняли приглашение, будет неуважительно не явиться. Крайний срок, когда еще можно отказаться от званого ужина, — два дня до назначенной встречи, при этом нужно назвать достаточно вескую причину. Но если все-таки вы не сдержали обещания и не явились, необходимо как можно скорее в устной или письменной форме объясниться.

● Опаздывать на ужин, куда нас пригласили, более чем на 10 минут неприлично. Еще хуже, чем опоздание, досрочный приход — мы можем застать хозяев за работой. Можно явиться раньше на 10 минут лишь на торжественный обед. Приход на 20—30 минут позже назначенного времени считается опозданием и требует обоснований. На семейных торжествах опоздавших ждут минут 30, не больше, а к обеду даже меньше. Однако следует помнить, что и хозяева должны уложиться к назначенному времени.

● Первых гостей, пришедших в дом, принимают хозяин с хозяйкой. Пришедших вслед за первыми встречает хозяйка, а хозяин занимается гостями в комнате. Остальных гостей могут принять вместо хозяина его взрослые дети. Хозяева должны помочь снять гостям верхнюю одежду. Приглашенным женщинам лучше всего оставить сумочку в прихожей, на туалетном столике. Но если хочется иметь сумочку постоянно при себе — в крайнем случае можно положить ее рядом со своим стулом на пол. Вновь появившийся гость, сняв верхнюю одежду, кланяется и подходит к хозяйке, хозяйка на это время прекращает разговаривать с другими гостями, естественно, извинившись перед ними, поднимается навстречу гостю. Гость благодарит за приглашение, хозяйка благодарит гостя за приход.

●Хозяин знакомит гостей друг с другом. Младшего представляют старшему, подчиненного — начальнику, мужчину — женщине. Люди, которые были представлены друг другу, должны считать себя знакомыми и здороваться впредь при встречах, даже если их знакомство не углубляется и не поддерживается.

● Если вы пришли в дом, где никто из присутствующих вас не знает, вы должны сами представиться и объяснить цель своего визита.

● Если гость пришел внезапно и застал дома обоих супругов, то хозяин должен заняться пришедшим, а хозяйка может уйти для того, чтобы привести себя в порядок. Если дома окажется только хозяйка, она может на время оставить гостя, но не более, чем на три минуты.

● В любом случае не принято предлагать гостям тапочки. Это противоречит гостеприимству и говорит о дурном вкусе.

● Когда пришло время садиться за стол, хозяева предлагают гостям занять лучшие места, сами стоят до тех пор, пока все не сядут.

● Беседа гостей до начала ужина не должна продолжаться более часа, а за обеденный стол садятся без задержки, так как сразу подают горячие блюда.

После еды играют в общие игры, танцуют, беседуют. Можно попеть под гитару, послушать магнитофонные записи. Однако за большим торжественным столом в ресторане или дома петь всем вместе не принято. Заздравицу в честь именинника или юбиляра обычно исполняют один раз.

● В промежутки между занятиями хозяйка может угостить гостей фруктами или сладостями, хозяин — наполнить бокалы и взять заботу о курящих.

● Не следует уходить сразу же после ужина, как бы подчеркивая тем самым, что только само застолье и заслуживает внимания.

● Если кому-то из гостей надо уйти раньше, лучше всего не привлекать к себе внимания, а проститься с хозяевами. Но если ваш уход не остался незамеченным, попрощайтесь со всеми.

● Первыми обычно уходят пожилые люди. Хозяин провожает каждого уходящего до двери, но дверь себе открывает гость, хозяин лишь помогает в тех случаях, если гость не может справиться с замком. Хозяин по возможности помогает гостям одеться и заботится, чтобы одиноких женщин проводили до дома.

● Когда удобнее уйти из гостей? Если приглашали зайти вечером, лучше уйти около 22—23 часов. Только на свадьбе или при встрече Нового года можно оставаться в гостях до утра. В другие праздники необходимо уйти не позднее 24 часов.

● Прощаясь с хозяевами, гости предлагают посетить их с ответным визитом. Те, у кого нет возможности принять у себя дома, могут пригласить в театр, на концерт, в кафе, ресторан, поблагодарить за гостеприимство.

ВАМ КОФЕ ИЛИ ЧАЙ?

Когда и что подавать — зависит от характера визита. В одних случаях можно к приходу гостей все расставить на столе. Если гости приглашены на кофе, можно их сразу усадить за стол. Если предлагается ужин, лучше принять гостей в другом уголке, а когда все соберутся, познакомятся, поговорят и к ужину все будет готово — пригласить к столу.

На завтрак приглашают только близких людей. Поэтому завтрак проходит в непринужденной форме; можно собрать его на открытом воздухе.

Послеобеденный чай и кофе устраивают между 4—5 часами. Чашку кофе можно организовать двояко: подать только кофе с печеньем, тортом или кофе с закусками. В любом таком случае можно начать угощение сразу, как только придут первые гости, остальные присоединяются. Если это кофе сладко-соленый — подаем маленькие бутербродики, одного или нескольких сортов. К ним лучше всего подать сухое вино, домашнюю наливку, вермут. После бутербродов, которые можно оставить на столе, если они не издают острого запаха (селедка), подаем сладкое тесто или кофе. К нему ликер, коньяк или то же вино, которое находилось на столе. Можно поставить фрукты.

Более крепкие напитки подают только к бутербродам. Но можно обойтись и без алкоголя. Даже тогда, когда приглашали «на кофе», хорошо иметь свежезаваренный чай для тех, кто предпочитает его.

Стол можно покрыть цветной скатертью или отдельными цветными салфетками. Из приборов необходимы десертные тарелочки, ножи и вилки; к сладкому их меняют.

Сладкое можно есть ложечкой, поданной для кофе, но лучше пользоваться десертными ножами и вилочками.

«На чай» приглашают лишь при условии, если по-

следний будет хорошего качества и умело заварен. Чай подают с бутербродами, и он остается единственным напитком во время приема. К чаю хорошо приготовить лимон или ром. Десертом служит варенье.

Прием гостей «на чай» или «на кофе» длится 2—3 часа. Уходят с него не позднее 20 часов.

«На коктейль» приглашать модно. Не приходится заботиться о том, куда рассадить гостей. Прием проходит в непринужденной форме, непродолжительное время.

К приему готовят один или два сорта коктейлей, к ним подают соленое печенье, орешки, маленькие бутерброды, сырные палочки. На коктейль приглашают в послеобеденное время, но не на вечер. В этом случае позволительно приглашать и менее определенно — «зайти между 5 и 6 часами вечера» и т. п.

«Холодный буфет» («или шведский стол») также может стать основой домашнего приема. Для большого количества гостей такой буфет организуется на столе, около которого не ставят стульев. Гости едят стоя, положив себе на тарелку какую-нибудь закуску, садятся в другом месте, но не за столом-буфетом. На столе в стопке лежат тарелки, рядом — ножи, вилки, стаканы, рюмки, бумажные салфетки. Из блюд: холодные закуски, холодные соусы, салаты, масло, хлеб, алкогольные напитки, газированная вода, сигареты. Хорошо, если поставить лед. После закусок подают торт, мороженое, кофе, чай. Хозяева лишь напоминают гостям воспользоваться буфетом по законам самообслуживания и предоставляют им полную свободу. Очень хорошо украсит «холодный буфет» целиком зажаренная индюшка.

Иногда «на холодном буфете» подают горячее блюдо (где-то в середине приема) — тушеная капуста с мясом, жареная фасоль и т. п.

«Единственное блюдо» — модная форма приема. Принимают гостей «на блины», «на картофельные оладьи», «на солянку» или на любое блюдо, которое хорошо получается у хозяйки. В таком случае подают только одно-единственное блюдо.

«Рюмочка» во многих странах единственное классическое угощение случайного гостя, зашедшего по делу или просто так, на несколько минут. В таком случае подают рюмочку коньяка, вермута, домашнего

вина или настойки. На закуску можно подать орешки или соленое печенье. Можно предложить еще одну рюмочку, но «рюмка» не должна превратиться в «бутылку».

«Холостяцкий ужин» иногда имеет смысл организовать там, где нет условий для другой формы приема гостей или молодая хозяйка не научилась готовить. К «холостяцкому ужину» готовят горячее блюдо в больших объемах, — например, колбаса или сардельки в томатном соусе и т. п.

«Приходить после ужина». Можно звать хорошо знакомых, с которыми хочется поговорить, но их не обязательно основательно угощать. Время визита обычно — 8-9 часов вечера. Подают чай или вино и что-нибудь сладкое, можно добавить фрукты.

«На вечер игр» (шахматы, карты, шашки) приглашаются партнеры с одинаковыми способностями и в таком количестве, чтобы все могли принять участие в игре.

Гостям предлагают бутерброды, чай, кофе, любителям пива — пиво.

Званый обед или ужин — более хлопотны. Хотя вполне достаточно предложить гостям на обед чашку бульона или супа, затем рыбу, дичь или мясо с гарниром, сладости или фрукты.

На ужин подают только легкое горячее блюдо. Вся остальная закуска холодная.

Закуски могут быть холодными или смешанными: селедка, ветчина, сардины, салат с майонезом и другое. Может быть одна основная закуска (рулет, заливная рыба, домашний паштет и т. п.). Пикантная закуска — дыня (без сахара). Закуска может быть горячей (спагетти, грибы, мозги).

После закуски меняют тарелки, а если была рыба, то и приборы.

Классические горячие блюда — ростбиф, тушеная птица или иное тушеное мясо с овощами или салатом, можно подать и рыбу, вареный окорок.

На десерт готовят горячее (сладкое, суфле, шарлотка — прямо из духовки) или холодное (компот, торт, пироги с фруктами, мороженое). К десерту подают десертные тарелочки, меняют приборы и скатерть. Со стола убирается все, что относится к «горячей» части ужина.

После десерта подают кофе или чай.

Ужин можно разнообразить или дополнить между холодными закусками и основным блюдом — подать горячее рыбное блюдо (если основное блюдо мясное). Возможны и два десерта: горячее сладкое блюдо и мороженое, либо торт и мороженое. К кофе — ликер или коньяк.

Напитки подают, следуя определенным правилам.

К закускам — водку, сильно охлажденную (никогда коньяк!), можно подать сухое белое вино, сухой вермут. После этого можно не дополнять ассортимент напитков вплоть до кофе. Если же вы хотите подавать напитки к каждому блюду, то:

к рыбе, мозгам, птице (цыплята, индюшка), телятине — вино белое, сухое или полусухое.

к утке, гусям — вино красное сухое;

к говядине, свинине, баранине, дичи — вино красное сухое или пиво;

к десерту — белое или красное вино полусладкое или сладкое; можно и муссирующие вина, сладкие и полусладкие;

к кофе — ликер, коньяк.

Во время ужина не подаются коктейли и алкогольные напитки с газированной водой.

Шампанское можно подавать ко всем блюдам от закусок до десерта. Но к блюдам соленым — сухое шампанское.

Белые вина подают охлажденными. Красные сухие и полусухие — комнатной температуры. Пиво — чем холоднее, тем лучше. Красные вина полусладкие и сладкие — слегка охлажденные. Вермут — охлажденный. Муссирующие вина — сильно охлажденные, аналогично — водка, ликер. Коньяк — комнатной температуры.

Белое вино подается в довольно больших рюмках на длинной ножке, красное сухое — в приземистых, «пузатых» рюмках, десертные вина — в рюмках средней величины на не очень высокой ножке, в таких же — вермут (вермут и коктейли можно подавать в стаканчиках).

К южным винам (мадера, херес и др.) можно подать цветные рюмки.

Шампанское подается как в высоких фужерах, так и чашеобразных «шампанках». Напитки, которые

пьют через соломинку, подают в фужерах или стаканах. Алкогольные напитки со льдом или газированной водой подают в стаканах, и чем они выше, тем лучше. Коньяк — в рюмках-шариках, которые могут быть огромными, хотя коньяку наливаем немного. К водке и ликерам — маленькие рюмки на ножках или без них.

Вино нужно наливать на три четверти рюмки. Крепкие напитки, подающиеся со льдом или с газированной водой, наливают на полтора пальца.

Чаще всего перед участником застолья ставят три рюмки (например, для белого натурального вина, красного вина и фужер для воды и т. д.).

НАКРЫВАЕМ СТОЛ

Стол накрывают белой, хорошо накрахмаленной скатертью. Под скатерть кладут тонкую мягкую ткань, чтобы приборы на столе ставились бесшумно и, кроме того, по краям стола на одинаковом расстоянии друг от друга ставят мелкие столовые тарелки и на каждую кладут салфетку. С правой стороны от тарелки раскладывают ножи: сначала большой стальной нож, повернув его лезвием к тарелке, затем рыбный. Рядом с ножом кладут ложку вогнутой стороной вверх. С левой стороны от тарелок, также вогнутой стороной вверх, кладут вилки: сначала столовую, затем закусочную. Ножи, вилки и ложечки для десерта размещают вверху перед тарелками: ближе к тарелке — вилку ручкой влево, выше — нож ручкой вправо; еще выше — ложечку, тоже ручкой вправо. В некоторых случаях десертные ножи и вилки подают прямо на тарелочках при подаче сладкого блюда, но при этом никогда не кладут их крест-на-крест. Перед тарелкой, слева, ставят тарелочку для масла, на нее кладут нож для масла.

Рюмки, фужеры и бокалы размещают так: около тарелочки для масла ставят фужер для воды, справа от него — рюмку для красного крепленого вина, за ней — рюмку для белого сухого вина. Затем идут бокал для шампанского, рюмочки для крепких напитков (количество рюмок и бокалов зависит от количества подаваемых напитков).

На противоположных концах стола ставят хлеб-

ницы с тонкими ломтиками хлеба. К каждому блюду на столе подают общие приборы — лопатки, ложки, щипцы, вилки.

Бутылки с напитками ставят в разных местах стола, ближе к середине. Лучше всего подавать напитки в разноцветных кувшинах, графинах, оригинальных бутылках. Бутылки с шампанским очень выигрывают, когда они помещены в блестящие ведерки со льдом.

Очень нарядно выглядит стол, когда он украшен цветами. Но цветы ни в коем случае не должны мешать сидящим за столом, поэтому лучше их ставить в низких вазах, можно в специальных маленьких вазочках — около каждого прибора, по 1—2 небольших цветка или класть на салфетку по 1 цветку. Когда хотят особенно нарядно сервировать стол, белую скатерть украшают шелковыми лентами шириной 2—3 см, накладывая их на скатерть большими клетками и на месте скрещения ленты прикалывая маленькими букетиками некрупных цветов с зеленью. Ленты берутся под цвет цветов. Например, для фиалок — ленты сиреневого цвета, васильков — светло-синего, ромашек — желтого и т. д. Но в этом случае исключается нагромождение приборов и блюд.

Горячую закуску подают на блюдах или в огнеупорных мисках. Их ставят на подносы, салфетки. К горячему подают общую ложку.

Перед подачей на стол десерта убирают со стола всю посуду, кроме бокалов и фужеров.

Оформление блюд

Папильотки. Для оформления папильоток лист белой бумаги сложить по длине в три раза, затем подогнуть край бумаги шириной 1—1,25 см и острым ножом равномерно по всей ширине подогнутой бумаги нарезать полоски. Бумагу разрезать на 4 полоски, навернуть на круглую палочку, придавая вид цветочка, конец бумаги склеить, чтобы папильотки не разошлись, и снять с палочки.

Розетки. Бумагу размером примерно 6×12 см (в зависимости от величины изделия) сложить в 4 слоя, срезать наискось и с помощью тонкого полотна загофрировать. Затем отрезать острый кончик, ро-

зетку развернуть и надеть на папильотку. Папильотка и розетка надеваются на ножку жареной дичи-птицы, косточку котлеты, кость окорока и т. д.

Лилия из репчатого лука. Очистить, вымыть холодной водой крупную луковицу. Острым ножом от центра луковицы вырезать небольшие треугольники и разъединить луковицу на две части. Чтобы легче было отделить чешуйки луковицы одну от другой, надо сделать сбоку надрез. Затем чешуйки вложить друг в друга так, чтобы острые концы лепестков одной чешуйки попадали в пространство между лепестками другого ряда. Лепестки получившейся лилии слегка закруглить (делать это лучше ножницами). Вокруг цветка уложить листья салата, зеленый лук.

Такие лилии из лука можно подавать как самостоятельную закуску, а можно украсить ими салат, селедку, рыбу, отварную картошку.

Роза из свеклы. Вареную свеклу разрезать по вертикали пополам. Половинку свеклы положить разрезом вниз на разделочную доску и нарезать тонкими пластинками, затем выложить из них розу, ставя пластинки горизонтально.

Ромашка из вареного яйца. Яйцо сварить вкрутую, не вынимая желтка, аккуратно ножом по кругу срезать тонкий пласт белка, который потом свертывается наподобие цветка. Такие ромашки особенно эффектно смотрятся на фоне зеленого горошка, одна горошина кладется внутрь, как пестик.

«Гномик» из вареного яйца: рот и нос «нарисованы» томатной пастой, шапочка — из половинки по-



мидора или редиски, глазки — горошины черного перца.

«Бабочка» из вареного яйца: «бабочка» садится на бутерброд или вазу с салатом. В яйце сделаны два наклонных надреза, куда вставлены «крылышки» — ломтики копченой колбасы, например, или сыра. Усики из майонеза, глазки из зеленого горошка или горошин перца. Довершают картину яркие пятнышки из томатной пасты или красного перца.

Гриб из помидора и яйца. Помидор разрезается пополам и надевается на крутые подрезанные яйца. На шляпку можно выдавить несколько точек майонеза.

Корзинка из помидора. Для корзинки нужен большой твердый помидор. На середине помидора делаются два неглубоких параллельных надреза на расстоянии 3—4 мм друг от друга, потом они доводятся до «экватора». Это ручка будущей корзинки. Потом по «экватору» проводят острым ножом зубчатую глубокую линию. Верхние части помидора по обе стороны ручки снимаются — получается корзинка. Вынув мякоть, ее можно наполнить любым салатом, фаршем, зеленью.

Огурец гофрированный. Отрежьте кончики, сделайте несколько неглубоких надрезов вдоль, потом каждую половинку поперек нарежьте и удалите тоненькие полоски шкурки. Его можно разрезать вдоль, а потом каждую половинку — поперек тонкими ломтиками.

Лист из огурца. Подойдет и соленый, и свежий огурец, главное, чтобы был он ровный, продолговатой формы. Огурец разрезать наискось, уложить срезом вниз на разделочную доску, надрезать его, а потом развернуть. Такими листиками украшают салаты.

Лапочки. У свежих или консервированных огурцов делают срез под углом, нарезают тонкие ломтики, не прорезая срез огурца до конца с одной из сторон ломтика, а затем ножом плашмя придают форму, слегка придавив огурец сверху.

Рулетики. Для изготовления этого украшения огурец нарезают вдоль тонкими ломтиками и аккуратно сворачивают рулетиками.

Колокольчики. Верхушку плотного свежего огурца срезают на остроконечный конус, а затем тонкую ленту по кругу в виде тонких колпачков. Колпачок пе-

реворачивают острием книзу и укладывают на блюдо сразу по 2—3 штуки вместе.

Такие же колокольчики можно сделать из отварной моркови.

Бантики. Свежие огурцы нарезают вдоль тонкими ломтиками. В середине каждого ломтика надрезают длинный вытянутый зубчик и перегибают ломтики пополам. Надрезанный зубчик будет «смотреть» прямо и эффектно.

Бантики готовят и без зубчиков. В этом случае перегнутые пополам ломтики укладывают друг на друга.

Сердечки. Вначале поперек огурца делают канавки (карбуют), затем эту накарбованную часть срезают наискось под углом, разрезают пополам перпендикулярно бороздкам (канавкам) и, развернув, укладывают в виде сердечка.

Кружочки лука приобретут красивый коричневый цвет, если их на 10 минут положить в молоко, затем обвалять в муке или сахарном песке и обжарить в растопленном жире.

Цветы из масла. Возьмите твердый кусок масла и чайной ложкой, погружая ее время от времени в горячую воду, вырежьте из него тонкие лепестки. Чтобы они не потеряли форму, опустите их сразу же в холодную воду. 6—10 таких лепестков соедините в цветок, в центр которого положите зеленую горошинку, кусочек редиса или красного перца.

Из карбованных овощей — гребешки, звездочки, шестеренки. На корнеплодах или плодах делают углубления — бороздки вдоль по линии плода, корнеплода. Затем их нарезают поперек на пластинки — тоненькие ломтики. В зависимости от количества бороздок получают звездочки или шестеренки. Гребешки готовят так же: делают углубления, разрезают корнеплод или плод вдоль пополам и каждую половинку наискось ломтиками. Карбованными овощами и плодами чаще всего украшают заливные блюда.

Красиво выглядит карбованный лимон. Его нарезают тонкими кружочками, а затем по радиусу делают разрез и концы кружочка выворачивают в разные стороны.

Украшения из капусты. Очень красивы раковины из листьев белой и красной капусты — их можно

сделать большими или маленькими в зависимости от величины листа. Раковины наполняют салатом, тертым сыром, свернутыми кусочками сельди, кусочками красного перца, горошком и так далее. Едят все вместе, и салат, и «посуду».

Из бланшированных (обваренных) листьев капусты можно сделать трубочки. Листья лучше брать помягче, а толстый ствол немного срезать. Один конец трубочки вдевается в резное колечко из моркови, а сама трубочка наполняется салатом.

Из целого кочана, срезанного сверху на одну треть, можно сделать и большую вазу для салата. Осторожно выньте сердцевину, наполните «вазу» овощным салатом, украсьте зеленью.

А если вы хотите удивить гостей необыкновенным блюдом, сделайте «капустного ежа»: на мелкую тарелку или плоское блюдо положите срезом вниз половину кочана капусты. По краям тарелки разложите гарнир — петрушку, салат, другие овощи, нарезанные кружочками или кубиками. На палочки (пластмассовые или деревянные) наколите различные закуски — кусочки мяса, рыбы, колбасы, рулики селедочного филе или кильки, сосиски, сардельки, кубики сыра, яблока и так далее — все, что найдется в доме. Эти палочки и станут «иголками» ежа.

Оформление салфеток

Веер

1. Сложить салфетку два раза пополам в одном направлении. Свободные края наверху.

2. Салфетку сложить «гармошкой», сгибы замять.

3. Поставить веером.

Водяная лилия

1. Все четыре угла салфетки соединить в центре.

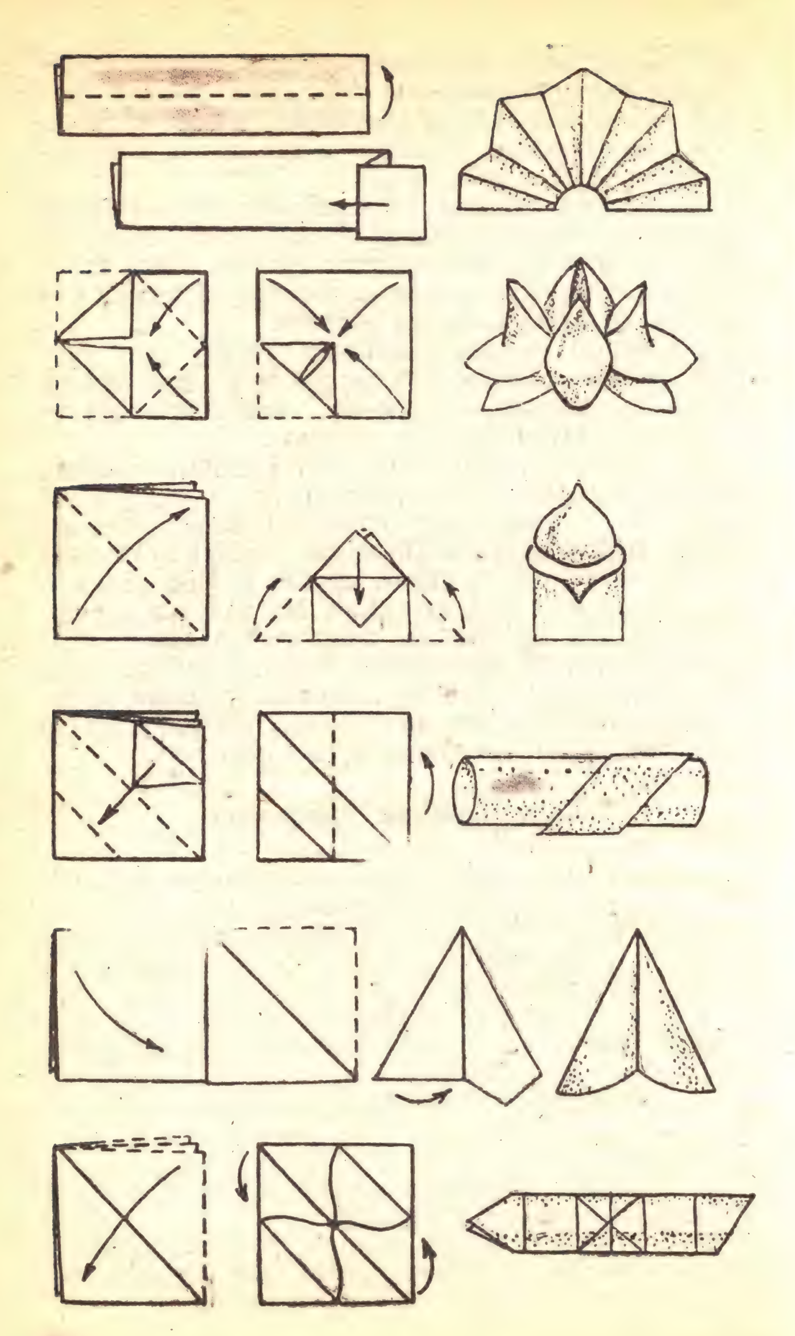
2. Салфетку повернуть обратной стороной и соединить все углы в центре.

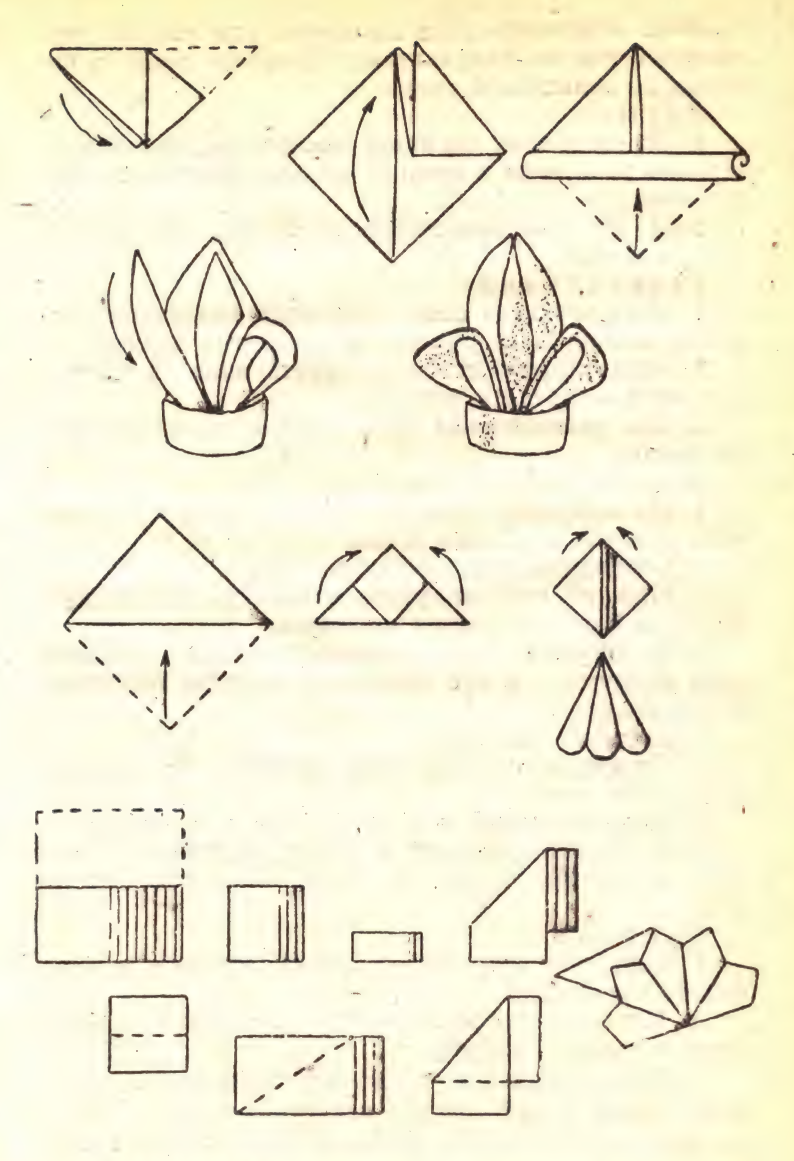
3. Придерживая салфетку в центре, вытянуть все восемь углов наверх.

Шапочка

1. Салфетку сложить в квадрат по линиям сгиба (свободные углы вверху справа).

2—3. Подогнув левый нижний угол по диагонали к правому верхнему, сделать треугольник. Нижние концы, отвернув назад, вставить друг в друга.





Диагональ

1. На салфетке, сложенной в квадрат по линиям сгиба, верхний угол верхнего слоя отвернуть к центру по диагонали.

2—3. «Рабочий» угол повернуть еще раз по диагонали в том же направлении. Салфетку сложить пополам по пунктирной линии.

Космос

1. На салфетке, согнутой посередине, подвернуть верхний угол вниз к средней кромке. Получился треугольник.

2—3. Не заминая сгибов, соединить оба нижних угла салфетки.

Треугольник

1. Угол верхнего слоя сложенной квадратом салфетки отвернуть по диагонали вниз, сгиб замять.

2. Угол второго сгиба отвернуть вниз к центру, а нижний — назад к центру.

3. Два неперегнутых угла подвернуть внутрь, сгибы замять.

Французская лилия

1. На салфетке, сложенной по диагонали, боковые углы сложить с нижним углом.

2. Свободные углы отвернуть наверх.

3. Нижний сгиб салфетки отвернуть наверх примерно на 2 см. Получится «манжет».

4—5. Нижние углы отвернуть назад, заправив один в другой, а два свободных верхних подогнуть под «манжет».

Тройной шатер

1. Положить нижний угол салфетки на верхний, не заминая сгиба.

2. Поднять левый и правый углы к верхнему.

3—4. Держа салфетку в руках, заправить один угол в другой сзади от себя. Салфетку поставить.

Ракушка

1. Согнутую посредине салфетку сложить справа налево гармошкой.

2. Сложить салфетку вдоль посредине сгибом вниз, складками наружу.

3. Держа правой рукой сторону салфетки со складками, левой рукой согнуть гладкую сторону салфетки вниз по диагонали, чтобы гладкая сторона спускалась вниз.

4. Подвернуть спускающуюся часть салфетки снизу на другую сторону. Поставить салфетку, отпустить складки (гармошку).

С ПРАЗДНИКОМ, ДОРОГИЕ!

День рождения

С новорожденным поздравляют сразу же, как только узнают о появлении на свет ребенка. Женщины, знакомые с матерью малыша, посещают роддом, из мужчин это делают только близкие родственники. Поздравления шлют срочные в виде открыток, телеграмм.

Поздравляя мать с новорожденным дома, не входят в комнату ребенка в верхней одежде. И стараются вести себя, впрочем, как и в любой другой ситуации, тактично — не делать «круглых» глаз при виде изрядно крупного ребенка, не охать, если малыш слишком слаб и мал. В любом случае стараются улучшить настроение матери, а не наоборот.

За праздничным столом первый тост поднимают за здоровье ребенка, следующий — за здоровье матери и отца.

День рождения в детском возрасте — большой праздник. Поэтому, если есть условия для его проведения, — необходимо это делать. Обычно праздничный стол детям накрывается к тому времени, когда они проснутся. На стол кладут подарки и традиционный крендель и торт. В центре торта — столько свечей, сколько ребенку лет.

Гостей приглашают в послеобеденное время. Стол стараются накрыть очень красиво. Детей угощают соками, морсом, горячим напитком, какао, кренделем, пирогами, печеньем, бутербродами...

После застолья играют в общие игры. Ими руководит ребенок, который уже ходит в школу, если в семье такого нет, его приглашают со стороны.

Детям можно предложить поиграть в такие игры.

Отгадай. Один из играющих выходит из комнаты, остальные решают, какой предмет задумать для отгадывания. К примеру, задумали красную розу, которая среди множества других предметов находится в комнате. Отгадчик возвращается и начинает задавать вопросы, стараясь по признакам определить этот предмет. Остальные отвечают: «да» или «нет». Любые другие объяснения запрещены. Отгадчик должен правильно и четко сформулировать вопрос, чтобы на него можно было бы ответить, согласно пра-

вилу игры, «да» или «нет». Например, отгадчик спрашивает «Этот предмет одушевленный?», «Это одежда?», «Предмет имеет запах?» и т. д.

Выигрывает тот отгадчик, который сумеет отгадать предмет, задав меньшее число вопросов.

Ф л ю г е р. Играющие делятся на 4 равных по числу участников команды и строятся в шеренги лицом к центру. В центре стоит ведущий. Каждая команда получает название: «восток», «запад», «север», «юг». По сигналу ведущего: «Дует северный ветер» — каждый должен повернуться спиной к «северу» (к названной команде). Затем дается сигнал: «Подул западный ветер» — все поворачиваются спиной к «западу» и т. д. Сигналы быстро следуют один за другим. Тот, кто допустит ошибку, выбывает из игры. Побеждает команда, участники которой меньше ошибались.

Н а й д и м е с т о. В ряд ставят стулья, сиденьями поочередно в разные стороны. Водящий берет длинную палку и начинает обходить сидящих на стульях. Если около кого-то он стукнет палкой об пол, этот играющий должен встать со стула и пойти следом за водящим.

Так водящий ходит вокруг стульев, стучит то тут, то там, и вот за ним следует уже целая свита. Водящий начинает удаляться от стульев, ходит кругами, змейкой; остальные повторяют все за ним. Вдруг, в неожиданный для всех момент, водящий дважды стучит по полу. Это сигнал к тому, чтобы все немедленно заняли свои места. А это теперь не так-то просто, поскольку стулья смотрят в разные стороны. Сам водящий старается занять место одним из первых.

Теперь водит тот, кому не досталось места.

Г д е м я ч? Дети садятся на пол в круг достаточно близко друг к другу, поджав колени к груди так, чтобы под ними можно было пропустить мяч. Играющие передают мяч друг другу, причем стараются сделать это как можно незаметнее, чтобы не увидел водящий, который стоит внутри круга. Водящий все время пытается угадать, где в данную минуту находится мяч. Он может спросить «Где мяч?». Тот, у кого оказался мяч, быстро поднимает его и тут же передает его соседу, так же под коленями. Если водя-

щий успеет схватить мяч, то водить начинает тот, кто не успел его передать.

Цветные мячики. Для игры нужны разноцветные мячики или шарики и 4 большие картонные коробки (или корзинки).

В игре принимают участие 4 команды с равным количеством участников. У каждой команды мячики одного цвета. Все участники образуют 4 круга, и каждый получает по одному мячику. В середине каждого круга — коробка. По сигналу ведущего дети одновременно бросают мячи в коробку. Выигрывает команда, у которой все мячи попали в цель.

Переправа. По краям площадки чертятся две линии, расстояние между которыми 8—10 метров. У одной из них кладут 6—8 обручей (по количеству участников). За чертой — игроки. По команде ведущего: «На тот берег!» — все участники входят в обручи и, двигаясь внутри них, должны «переплыть в лодке» на противоположный берег и вернуться обратно. Выигрывает тот, кто быстрее вернется на свое место.

Собаки и петухи. Все играющие сидят по кругу. Каждый из них получает от ведущего название одного из городов, после чего ведущий говорит: «Я приехал из города А (называет город), где все собаки поют, а петухи лают». Играющий, который услышал название своего города, отвечает: «Нет, в городе А петухи не лают, а собаки не поют. Город в котором петухи лают, а собаки поют, — Б (называет город)». Тот, кто услышит название своего города, должен быстро ответить, назвав другой город. Те, кто были невнимательны или ответили неправильно, отдают фанты. В конце игры фанты разыгрываются.

Верблюд и верблюжата. Эта игра очень похожа на наши жмурки. Только тот, кто «жмурится», называется «верблюд», а остальные — «верблюжата». Ведущий завязывает «верблюду» глаза и ведет его за руку под чтение стихотворения «Верблюд»:

В пустыне пески, точно волны,
бегут.
По ним продвигается смело
верблюд.
Корабль пустыни — его мы зовем.
А вы незнакомы с таким
кораблем?

А в это время все «верблюжата» прячутся в кусты и на последний вопрос ведущего отвечают из своего укрытия: «Да». Это сигнал к тому, что «верблюд» может начинать поиски «верблюжат». Он снимает с глаз повязку и, приговаривая: «Где же мои верблюжата?», — ищет их. Тем временем «верблюжата» украдкой стараются вернуться на то место, где «верблюд» «жмурится». Кого он поймает, тот становится «верблюдом».

Лужайка

Хороша моя лужайка!
Просыпается с зарей,
Умывается росой.
Ветром утирается,
Утру улыбается.
Маки и ромашки,
Лютики и кашки,
Мальва с повиликой,
Резеда с гвоздикой.
Колокольчик, зверобой
Поднимают головы.
Шелестят наперебой
Солнышку веселому.
Здравствуй, солнце,
Солнце наше,
Нет тебя на свете
Краше!

Играющие стоят в кругу. Текст произносится как считалка, и каждый должен запомнить название своего цветка. После этого произносивший считалку встает в центре круга с мячиком. Он высоко бросает мяч и называет цветок, после чего становится в круг со всеми. Вызванный ребенок быстро бежит к центру круга и старается поймать мяч на лету. Если ему это удается, он тут же бросает мяч вверх, называя другой цветок. Но если он не поймал мяча, то должен быстро поднять его с земли, крикнуть «Стой!» и «запятнать» одного из играющих, которые сразу разбегаются, если мяч ударился о землю. Тот, в кого попал мячом водящий, идет на середину бросать мяч, а водящий — на его место в кругу. Если водящий ни в кого не попал, он снова идет в середину круга и бросает мяч вверх.

Достань камешек. Для игры требуется крепкая веревка длиной в два-три метра и два небольших камешка. Двое соревнующихся берутся за концы веревки (для удобства на концах веревки можно за-

вязать узлы или сделать петли) и расходятся, натягивая ее. На одинаковом расстоянии от каждого игрока кладется камешек. По сигналу каждый старается перетянуть противника, достать свой камешек.

Перетяни за черту. Команды становятся у черты друг против друга. По сигналу соревнующиеся хватаются за руки и стараются перетянуть противника через черту. Переступивший черту обеими ногами считается пленником и выходит из игры. Победивший теперь может помочь товарищам, — обхватив за талию игрока своей команды, вместе с ним перетягивать противника.

Тяни-толкай. Соревнуются пары ребят в беге на 20—30 метров. Пары, взявшись за руки, бегут, касаясь спинами друг друга. Приблизившись к финишу, возвращаются на старт. Получается, что в одну сторону играющий бежит нормально, а в другую — пятится спиной.

Кто останется в круге? Встав на одну ногу и скрестив руки на груди, участники стараются вытолкнуть плечом один другого из круга или заставить встать на обе ноги.

Кто не сумеет удержаться, выходит из игры. Особенно интересен финал, когда в круге оказываются два самых сильных и ловких участника.

Можно организовать среди участников праздника конкурс на лучшее отгадывание загадок.

Без него плачем,
А как появится —
От него глаза прячем.
(Солнце).

Воет, свистит,
Ветки ломает,
Пыль поднимает,
С ног всех сбивает,
Слышишь его,
Да не видишь его.
(Ветер)

Шел Тит долговяз,
В сыру землю увяз.
(Дождь)

Пришел Яшка,
Белая рубашка,
Где он пробегает —
Ковром устилает.
(Снег).

Выпуча глаза сидит,
По-турецки говорит,
По-блошьи прыгает,
По-человечьи плавает.
(Лягушка)

Лежит кучка поросят,
Кто их тронет —
завизжат.
(Пчелы)

Мал малышок,
Буян на носок,
Нос-то долог,
Голос звонок,
Летит — визжит,
А сядет — молчит,
Кто его убьет,
Свою кровь прольет.
(Комар)

В воде купался,
Да сух остался.
(Гусь)

Не прядет, не шьет,
А людей одевает.
(Овца)

Маленький,
Беленький,
По лесочку прыг-прыг,
По снежочку тык-тык.
(Заяц)

Кругло, горбато,
Около мохнато,
Придет беда —
Потечет вода.
(Глаза)

Зелененький,
Полосатенький,
А в середке сладенький.
(Арбуз).

Стоит Антошка
На одной ножке,
На нем сто одежек
И все без застежек.
(Капуста)

Лежит дед на полатях,
И весь в заплатках.
Кто его раздевает,
Тот слезы проливает.
(Лук)

Ног нет, а хожу.
Рта нет, а скажу:
Когда всем спать,
А когда вставать.
(Часы)

Брат брата гонит,
А ввек не догонит.
(Колеса)

На дворе кланяется,
А домой придет —
Под лавкой растянется,
(Топор)

У кого зубы есть,
А рта нет?
(Пила)

Сам худ,
Голова с пуд,
Как ударит —
Крепко станет.
(Молоток)

Бьют Ермилку
Что есть сил по затылку,
А он не плачет,
Только ножку прячет.
(Гвоздь)

Конкурс «Отгадай-ка» можно организовать так: сладкий приз (маленькую шоколадку, жевательную резинку) обклеить бумагой с загадками. Не отгадал — передай приз другому. Получает его тот, кто отгадал самую сложную загадку.

В день рождения ребенка можно провести много забавных игр, начиная с прихожей. Например, первому гостю вручить приз (значок, воздушный шар и т. д.). Тут же, в коридоре, повесьте заранее подготовленную фотогазету в виде сказочной, забавной истории, в которой главными персонажами были бы участники праздника.

Детский концерт хорошо также организовать в виде конкурса. Для этого делается именинная ромашка — из картона вырезаются лепестки и желтый кружок. На обратной стороне лепестков пишутся задания: исполнить для именинника песню, сплясать, организовать хоровод «Каравай» и т. п.

Обычное занятие — рисование — можно сделать праздничным. Например, взрослым нарисовать на листе бумаги кота без глаз, ушей, хвоста. И предложить ребятам дорисовать кота с завязанными глазами. Если гостей будет много, и всем захочется рисовать, количество деталей, требующих дорисовки, можно дополнить — ноготки, нос, бант, сапоги и т. д.

Много веселья вызывает игра «Откуси яблоко». Яблоко привязывают за черенок и подвешивают. Участники подходят к яблоку по одному и пробуют откусить его, держа руки за спиной. А сделать это трудно.

И последнее. Детям приносит праздник больше радости, если в подготовке к нему будут участвовать они сами. Подключите ребят к приготовлению праздничных блюд, фотогазеты или стенгазеты, к изготовлению пригласительных билетов для маленьких гостей.

Свадьба

Игры, шутки, танцы, песни издавна были неотъемлемой частью любой свадьбы.

На свадьбу люди точно в таком составе собираются только один раз, и многие из них впервые видят друг друга. Поэтому цель свадебной игры — прежде всего познакомить присутствующих друг с другом, помочь их сплочению.

Игры-соревнования. Проводятся на протяжении всего свадебного вечера. Могут быть адресованы всем гостям одновременно или какой-то отдельной их категории. Очень популярны, например, различные виды состязаний на силу, ловкость, быстроту реакции между родственниками жениха с одной стороны и родственниками невесты — с другой. Тут и комбинированная эстафета, и конкурсы, кто больше вспомнит песен на заданную тему, и лихие переплясы. Заметное место отводится шуточным состязаниям, основанным на комизме ситуации, например, игра в футбол, где вместо обычного мяча используется воздушный шар.

Игры, предназначенные жениху и невесте. Очень популярны, например, так называемые «игры-гадания», которые проводятся в шуточной форме (с помощью считалок); «гадания» с целью выяс-

нить — «кто будет главой семьи», «кто будет готовить завтрак?», «кто будет читать газету за едой?», «сколько будет в семье детей» и т. д.

Адресуется жениху и невесте несколько игр, представляющих собой что-то вроде «экзамена» на «готовность» к семейной жизни. Экзамен носит, разумеется, шуточный характер, и тамаде нужно все время помнить и соблюдать лучше, чем когда бы то ни было, золотое правило: игра не должна ставить их участников в неловкое положение перед зрителями.

Игры для родителей. С родителями нужно быть предельно тактичным, но это не значит, конечно, что их не следует вовлекать в игру: «Кто задорнее станцует польку?», «У кого красивее получится аргентинское танго?».

Тамада добьется тут успеха, если еще до свадьбы соберет сведения о состоянии здоровья матерей и отцов невесты и жениха, степени их подвижности.

Игры для гостей. Игра-гадание «Чья свадьба следующая?» получила широкое распространение в Эстонии. Суть ее заключается в выяснении вопроса, кто из холостых парней и незамужних девушек, участвующих в нынешнем торжестве, сыграет следующую свадьбу.

В один круг собираются незамужние девушки, в другой — холостые парни. Невеста с завязанными глазами находится в кругу девушек, жених — в кругу парней, тоже с завязанными глазами. Оба круга движутся против часовой стрелки, все поют известную песню. Во время исполнения последнего куплета невеста выбирает вслепую кого-то из девушек, жених — кого-то из парней. Они надевают на своих избранников специально изготовленную маленькую «фату невесты» и «шляпу жениха»... По традиции игра проводится в полночь, ровно в 24 часа. Если свадьба еще продолжается, то теперь всеобщее внимание обращено уже будет на вторую пару, а молодежь получает возможность немного отдохнуть.

Свадебные шутки. Шуточные комические ситуации встречаются в большинстве игр, которые проводятся на свадьбе. Но особое место занимают среди свадебных игр традиционные свадебные шутки.

С давних пор в эстонском свадебном обряде распространение получила такая, например, шутка: пос-

ле полуночи прибывают на свадьбу «ложная невеста» и «ложный жених». Уже сами исполнители этих ролей выбираются с таким расчетом, чтобы подчеркнуть комизм ситуации.

«Жених» очень маленького роста и пухленький, «невеста» — длинная и худая. Весь смысл в том, что роль «жениха» исполняет женщина маленького роста, а роль «невесты» — высокий парень.

Затем звучит традиционное «горько!» — и крохотному жениху для того, чтобы поцеловать невесту, приходится встать на случайную подставку.

Входят в свадебный обряд и другие шутки: «свадебный врач» ставит диагноз гостям, которые мало веселятся, прописывает «лекарство» (например, станцевать пять быстрых танцев подряд или прочесть вслух короткий рассказ из юмористического сборника и т. д.), проконтролируют, чтобы «предписания врача» были выполнены в точности; «свадебный судья» вступает в действие в конце свадьбы — «награждает» и «наказывает» гостей за какие-то их поступки, свидетелем которых был в ходе веселья. Если свадьба длится не один день — случается и «ночное воровство», то есть похищение одежды гостей, которые прилегли отдохнуть, а утром те могут получить ее обратно только за «выкуп» — за песню, за танец...

* * *

Обычно свадьба молодоженов — большой праздник для многочисленных родственников. Но не следует забывать и о свадебных юбилеях.

Ситцевая свадьба — через год совместной жизни. Жена надевает ситцевое платье. Супруги дарят друг другу ситцевые платочки.

Деревянная свадьба отмечается через пять лет супружества. На свадьбу дарят деревянные предметы.

Медная свадьба — через семь лет совместной жизни. В этот день супруги обмениваются медными монетами.

Розовая свадьба венчает совместно прожитое десятилетие. Муж дарит жене розы, гости приходят в дом с розами, такими же прекрасными, как эти десять прожитых лет.

Стеклянная свадьба — через 15 лет супружества. Подарки преподносят из стекла,

Фарфоровая свадьба празднуется через 20 лет. Праздничный стол сервируется новой фарфоровой посудой.

Серебряная свадьба — через 25 лет. На палец рядом с золотым кольцом надевается серебряное.

Жемчужная свадьба отмечается через 30 лет совместной жизни. Муж вручает жене дорогой подарок, подтверждающий их надежные супружеские отношения.

Полотняная свадьба — через 35 лет. На свадьбу дарят полотняные скатерти и полотенца.

Рубиновая свадьба — через 40 лет.

Золотая свадьба — через 50 лет. Муж и жена обмениваются новыми золотыми кольцами.

Бриллиантовая свадьба — через 60 лет.

Железная свадьба — через 65 лет.

Коронная свадьба — через 75 лет супружества.

Новый год

Встреча Нового года — особый праздник. К нему готовятся и взрослые, и дети. Здесь больше, чем когда-либо, пригодится умение фантазировать и приятно удивлять своих близких и знакомых сюрпризами.

Костюм. Не забудьте сделать детям карнавальные костюмы. Легко и сравнительно просто нарядить ребенка в зверюшку — медведя, зайца или петушка. Ребенка нужно одеть в комбинезон соответствующего выбранному «герою» цвета и приготовить шапочку-маску. Для «петуха» понадобится еще хвост, сделанный из разноцветных бумажных полос, склеенных вместе и пришитых к комбинезону.

Можно сделать маски гнома, инопланетянина, короля, пирата, поросенка.

По чертежам, которые даны в масштабе 1 : 5, нетрудно вырезать маски из плотной рисовальной бумаги, а потом раскрасить красками. Можно сделать маски из разноцветной бумаги методом аппликации. На тонкую белую ткань или белую бумагу наклейте клеем ПВА детали маски. Вырежьте отверстия для глаз диаметром 16—20 мм на расстоянии 58—60 мм друг от друга.

Лицо гнома вырезается из розовой бумаги, борода, нарезанная бахромой, — из белой. Шапочка — цветная, причем, с обеих сторон, так как ее конец с бахромчатым помпоном должен загибаться вперед (следите за тем, чтобы этот сгиб был мягким). Все остальное сделайте по своему усмотрению.

Маска инопланетянина делается из бледно-зеленой бумаги. Щеки и пятачок — ярко-розовые, обводки глаз — фиолетовые, так же, как и рот. Нос и рот вырезаются, нос в его широкой части загибается вверх (место сгиба отмечено пунктиром), в узкой части загибается вниз. Пятачок приклеивайте таким образом, чтобы верхняя его часть оставалась свободной.

Лицо у маски короля розовое, коричневые усы и бородка, черным фломастером нарисованы глаза и нос. Ресницы вырезаются таким образом, чтобы по линии пунктира их можно было отогнуть вверх. Золотую корону разрисуйте разноцветными фломастерами. Из узких полосок белой бумаги делаются локоны (длина их 27—30 см), их надо накрутить на карандаш — как бы завить — и потом приклеить к маске с изнаночной стороны.

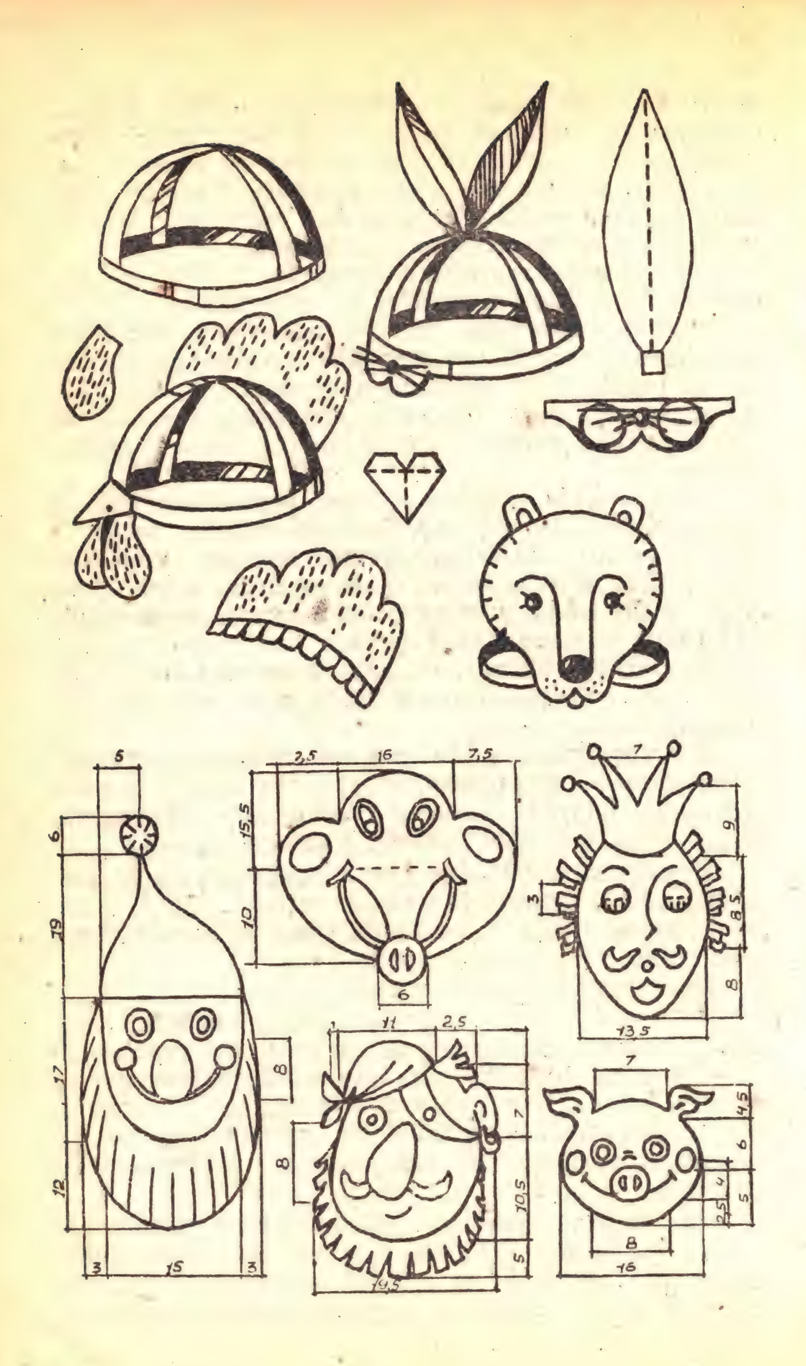
У пирата желтое или светло-коричневое лицо. Борода рыжая или черная. Один глаз закрыт черной повязкой. Голубая косынка, из-под которой торчит клок волос. Нос фиолетовый, а серьга желтая.

Для маски поросенка лучше использовать бархатную розовую бумагу. И щеки, и пятачок, и рот — ярко-красные. Контуры глаз обведены черным так же, как и уши, и складки на носу.

Приклейте к маскам резинки.

Не все родители имеют время и достаточно умения, чтобы сделать своим детям сложные карнавальные костюмы. Однако несколькими деталями можно создать образ. Вот мальчик в джинсах и ковбойке, на голове папина шляпа со шнурком и закрученными полями, на шее платок. Это, конечно, «ковбой».

Наденьте на девочку зеленые очки от солнца, обшейте туфельки «золотой» бумагой, а в руки дайте маленькую игрушечную собачку — каждый с первого взгляда узнает Элли из «Волшебника Изумрудного города».


5
6
19
17
12
3
15
3
2,5
16
7,5
15,5
10
6
7
9
3
8,5
8
13,5
11
2,5
7
8
10,5
5
19,5
4,5
6
4
5
2,5
8
16

Из двух коробок разного размера можно сделать настоящего робота. В большей прорежьте отверстия для головы и рук, в меньшей — для лица.

Если на гимнастический купальник или платье для фигурного катания нашить разноцветные лоскутки, блестки или фольгу, а на лоб повязать яркую ленту, ваша девочка превратится в гимнастку Суок из «Трех толстяков».

Очень большой выразительности можно добиться при помощи макияжа. Нарисуйте девочке красные губки бантиком, яркий круглый румянец и длинные ресницы до бровей, а на голову и пояс прикрепите два огромных накрахмаленных банта — получится нарядная кукла.

Легко сделать костюм пирата без маски: черная треуголка из бумаги, перевязанный глаз, в ухе — серьга, на шее — платок, яркий широкий пояс из куска ткани, на боку — нож. Но он будет иметь еще более грозный вид, если на его лице вырастет щетина (изобразим ее черными точками).

Попробуйте разрисовать лицо ребенка под клоуна (на голову наденьте колпак, на шею — воротник и бабочку).

Огромные глаза и цветные крылышки на спине превратят девочку в бабочку.

Девочку можно нарядить в «ромашку». Для этого вырежьте из белой или желтой бумаги лепестки (большие и средние). Большие лепестки пришейте по кругу к любой светлой юбке. Лепестки поменьше — приклейте к шапочке — основе желтого цвета. Наденьте на девочку белую блузку или маечку, желтые или белые колготки. На шею и туфельки повяжите зеленые бантики.

Для того, чтобы одеть малышку под василек или колокольчик, нужно сделать только шапочку из цветной бумаги, а пояс — из лепестков и листьев.

Елка. Особых забот требует елка. Если у вас недостаточно игрушек, можно украсить елку обыкновенными шарами одного размера и цвета — 30 или 40 штук. А можно украсить елку только одним дождем, без игрушек.

В доме, где есть маленькие дети, нарядите елку игрушками, приготовленными ребятами. Пусть на ел-

ке висят корабли и снеговики, зверушки и корзинки-плетенки, заполненные сладостями...

Традиционную елку с успехом можно заменить новогодними композициями.

Достаточно взять ветку любого хвойного дерева (ели, сосны, туи, кипариса), 1—2 шишки, свечку, небольшую игрушку, мишуру. Свечи располагайте так, чтобы не было опасности пожара. Важно продумать, в чем установить композицию. Это может быть небольшой поднос, пластмассовый поддон для цветочных горшков, широкая плоская ваза, большой прозрачный бокал. Можно использовать и такие природные материалы, как спил дерева, корягу, гриб-трутовик. Детали композиции крепятся с помощью проволоки или пластилина. Составляя композицию, обратите внимание на то, чтобы хорошо закрепить свечи. Окраска их должна гармонировать с цветом игрушек или мишуры. Очень оживляют такую композицию сухоцветы (бессмертник, акроклиниум, гомфрена), 2—3 цветущих в это время цикламена, хризантемы или веточка азалии. Из игрушек наиболее подходят блестящие цветные шары или же колокольчики. Если они яркие, например, красные, лучше взять белую свечу, и, наоборот, к красной свече подойдут блестящие «серебряные» шарики и мишура.

Интересны композиции на деревянных обручах. Два обруча вешают горизонтально один над другим, соединив вертикальными проволочками, шнуром или лентой. На верхнем обруче укрепляют небольшие свечи, украшая их веточками хвои, лентами, игрушками. Такие же композиции можно сделать из проволоки, обернув ее фольгой или продев проволоку внутрь мишуры.

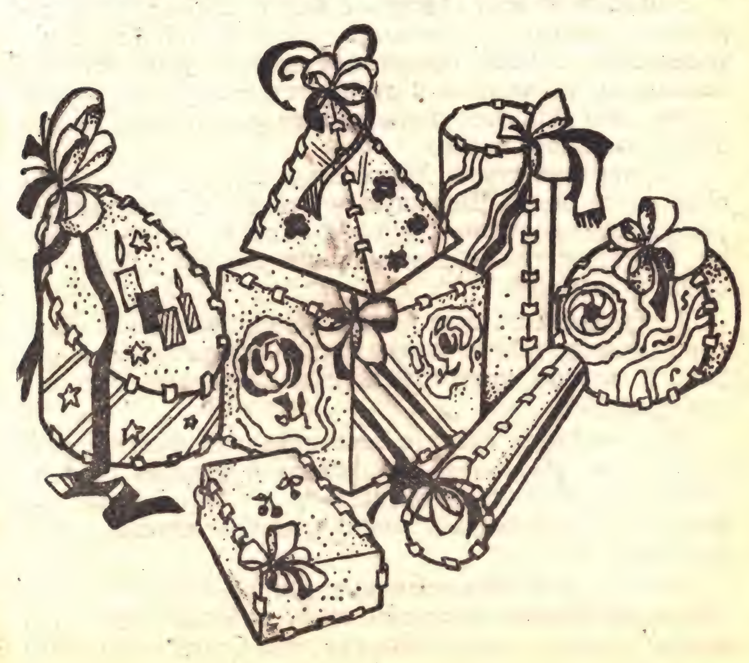
Можно поставить обручи вертикально, скрестив их друг с другом, чтобы получился шар. Места перекрещивания украсить ветками, елочными игрушками. Такие композиции подвешивают на лентах, шнурах или тесьме к потолку, люстре или на кронштейне к стене.

Интересно выглядит новогодняя композиция в виде короткой гирлянды. Укрепить ее можно на куске любого дерева. Делают гирлянду следующим образом: толстую проволоку обматывают любой тканью, а затем, начиная сверху, плетут на этом каркасе гирлян-

ду из коротких хвойных веточек, располагая их рядами. Каждый ряд обкручивают тонкой проволокой, располагая последующий ряд так, чтобы он закрывал концы предыдущего. Одновременно вплетают любой подходящий материал — шишки, игрушки, сухоцветы, конфеты, банты из лент, маленькие плоды.

Небольшой гирляндой хорошо украсить новогодний стол. Каждый прибор можно оживить маленькой еловой веточкой или зеленью туи, аспарагуса. Такими же веточками хвои с живыми цветами или сухоцветами украшают новогодние подарки, прикрепляя их красивой лентой.

Подарок. Необычным должен быть и новогодний подарок. Пусть недорогой, так как приходится их делать особенно много, но поданный со вкусом и с чувством юмора. Индивидуальные поздравления приглашенных могут оказаться под столовой салфеткой. Подарки может вручить Дед Мороз или оставить их под елкой. Придумайте забавную историю с вручением подарка ребенку. Например, в мешке Деда Мороза положите записку, адресованную маленькому



члену семьи — «поискать записку Деда Мороза», предположим, в сосульках на елке. А в записке, найденной в сосульке, — дайте ребенку новое задание, как в сказке: отойти от елки на пять шагов вправо, повернуться кругом и сделать десять шагов вперед и т. п. — там будет лежать подарок от Деда Мороза.

Но подарок можно разыграть и среди участников праздника. Например, выбрать королеву вечера. Для этого запечь в один из пирогов монетку или фасолинку. Тот, кому она достанется, пусть и будет королевой (для королевы можно заранее сделать корону). Если же фасолина достанется мужчине, пусть королеву — выберет он. Церемонию «коронации» можно сделать веселой — устроить шествие вокруг стола, вручить королеве какой-нибудь шутливый жезл: пусть это будет хотя бы зонтик с бантом или поварешка.

Новогодний подарок можно завернуть в красивую бумагу, положить в полиэтиленовый пакет и завязать его бантом, но лучше сделать для него специальную коробочку — из картона, окленного тканью с узором, или бумагой, разрисованной яркими красками.

Коробки можно сделать в форме куба, параллелепипеда, пирамиды, цилиндра. Детали коробок скрепите узкой лентой, протягивая ее через дырочки, сделанные через каждые 2 см на деталях. Длина ленты в два раза больше длины необходимого шва. Концы ленты завяжите бантом.

Сервировка стола. Желательно заранее продумать новогоднее меню. Большую часть стола должны занимать всевозможные закуски, салаты, овощные смеси. Помните: тяжелая еда клонит ко сну, лишает веселья и легкости.

Новогодней должна быть и сервировка стола. Если нет скатерти, можно покрыть стол обыкновенным тюлем. А можно приготовить и специальные новогодние салфетки.

Хорошо, если свечи в этот праздник будут гореть и на столе. Можно из апельсиновой кожуры сделать небольшие плошки, поставить их на пирог или по краям блюда, налить немного крепкого ликера и поджечь его.

Бокалы или обыкновенные тонкие стаканы, в которых вы будете подавать соки, напитки, коктейли, можно сделать очень эффектными. Смочите их края

водой, а затем обмакните в сахарный песок и дайте высохнуть.

Если вы собираетесь использовать лед для напитков или коктейлей, в каждую ячейку ванночки для льда положите ягодку вишни (из компота или варенья). Затем залейте формочку водой и ставьте в морозилку.

Программа новогоднего праздника. Большей разработки требует праздник, организуемый для детей. Хорошо, если на нем появятся Дед Мороз и Снегурочка с подарками, загадают загадки и споют с детьми песни. Замечательно, если взрослые сочинят сценарий детского праздника в стихах и предложат ребятам поиграть.

Можно устроить в детской комнате «Лесной буфет». Украсить стены снежинками, «дождиком», еловыми ветками, поставить настоящие пенечки, разбросать «снег» (вату), мелко нарезанный «дождь». На полянке можно соорудить сказочный домик, покрытый «снегом». Пусть в домике дети обнаружат письмо от Бабы-Яги. Она поздравит всех с праздником и даст координаты, по которым предложит найти сюрприз, а заодно и ее саму.

Сюрпризом могут быть конфеты и разрезная картинка, сложив которую, дети смогут выяснить, где находится Баба-Яга...

Угощения в «Лесном буфете», разумеется, должны быть «лесные»: испеченные из теста грибки, орешки, шишки, колобочки, земляника.

Потом можно организовать кукольное представление-сказку «Три медведя», праздничный концерт, беспроигрышную лотерею, хоровод вокруг елки, игры.

Можно предложить детям поиграть не только дома, но и на улице. Например, так.

Гусеницы. Эта игра проводится двумя командами. В каждой команде — 8—10 человек. Ведущий колонны опирается на одну палку, а другую подает следующему за ним товарищу. Третий одну свою палку подает впереди идущему, а другую — игроку, который сзади, и так далее. Получается длинная цепь лыжников, соединенных друг с другом палками.

Финиш устанавливают на расстоянии 100 м. По команде обе группы начинают движение, стараясь не

разрывать цепь. Побеждает команда, пришедшая к финишу первой.

Финские гонки. Существует такой термин в спорте — «финский ход», когда лыжник, используя тяжесть тела, скользит на обеих лыжах одновременно, отталкиваясь палками, не делая дополнительных шагов.

В праздничных соревнованиях ноги выше коленей можно перевязать ремнями или шарфами для гарантии, что участники не сделают ни одного шага.

Борьба за флажки. В игре принимают участие 8 человек. Понадобится 13 флажков. Участники — на лыжах, без палок — выстраиваются на линии старта. В 100 м от старта устанавливают 6 флажков (расстояние между ними 1—5 м). Через 100 м ставится еще 4 флажка, еще через 100 м — 2 флажка. Последний флажок ставится на последней стометровке.

Участники должны добежать и схватить флажок на первой линии, затем бежать до следующего ряда флажков. Кто не успеет завладеть флажком, выбывает из игры. Побеждает лыжник, взявший последний флажок.

Санки-тачка. Один из играющих ложится на санки животом вниз и сгибает ноги так, чтобы его партнер, держа его за коньки, мог не только катить санки, как тачку, но и управлять ими.

Играть могут 8—10 человек. Дистанция 100—200 м. Если играют на ровной площадке, то партнеры, закончив дистанцию, меняются местами — ролями и возвращаются к старту. Там их ждет следующая пара участников игры.

Выручалочки. Особенность этой игры в том, что как только водящий начинает настигать кого-то, любой игрок может выручить товарища, перебежав между ним и преследователем. Тем самым он «вызывает огонь» на себя: теперь преследовать будут его. Но и его могут выручить товарищи.

На трех ногах. Можно устроить забеги двух участников, у которых правая нога одного и левая другого связаны ремнем или шарфом. Дистанция устанавливается 50—60 м. Такие гонки доставляют большое удовольствие и участникам, и зрителям.

Парный спуск. Игру проводят на некрутых склонах. На одних лыжах спускаются двое: один стоит

на лыжах, другой размещается на коленках или на корточках впереди или сзади партнера.

В игре побеждают те, кто достигли финиша раньше и обязательно вдвоем. Если во время спуска «пассажир» соскочил с лыж, скатился по склону и даже достиг финиша, результат не засчитывается.

На «плоту». Спуск на таком «плоту» — непростая забава. Нужно не менее десяти пар лыж. Пять ставят по направлению спуска, а пять кладут поперек. Получается своеобразная решетка. Садиться надо на перекрещения лыж и, чтобы «плот» не рассыпался во время спуска, держать друг друга за руки. В задних рядах лыжники не садятся, а стоят и отталкиваются палками. Когда скорость будет набрана, они могут присесть, держась за сидевших впереди.

С шестом. В этой игре на санках не сидят, а стоят. Чтобы набрать скорость, нужно отталкиваться шестом от земли. Надо уметь сохранять равновесие на санках, перенося тяжесть тела с одного полоза на другой. Только таким образом можно увеличить скорость.

На метле. Это очень веселое состязание. Участники садятся верхом на метлу и стараются проехать между расставленными на льду булавами. Дистанция — 50—100 м. Метла играет роль эстафетной палочки, ее передают из рук в руки.

Если булава упадет, надо вернуться, поставить ее на место и продолжать бег.

Котел. Это одна из старейших русских игр. На ледяной площадке чертится круг диаметром 5—10 м. В центре его чертят еще один — диаметром 1 м. Это и есть «котел».

По жребию выбирают водящего, он должен охранять «котел», чтобы туда не залетала шайба (или ледышка). У всех играющих в руках клюшки. Передавая шайбу друг другу по кругу или поперек его, игроки стараются нанести неожиданный удар и попасть в «котел».

Если шайба попадет в «котел», водящий входит в общий круг, а тот, кто забросил шайбу, охраняет «котел».

Во время игры участники не стоят на месте, а двигаются по кругу.

Подарите мне...

Самый популярный подарок — цветы.

Если вручаются цветы в прихожей — можно передать их в упаковке, если же двери открывает кто-либо из членов семьи, и гость с цветами входит в комнату, цветы освобождают от бумаги и преподносят без нее.

Всегда уместны в подарок и сладости, фрукты, вино, книги, письменные принадлежности, духи, сигареты, хрусталь.

Можно дарить предметы гардероба: сумку, шарф, тапочки, мужскую рубашку, перчатки, носки, ремень, чулки, противосолнечные очки, отрез на платье, косынку.

Из гастрономических продуктов для подарка годятся торт, чай хорошего сорта, кофе, какао, шоколад в порошке, апельсины, варенье собственного изготовления.

Курящему приятелю неплохо подарить 10—20 пачек сигарет того сорта, который он всегда курит, или тех, которые ему нравятся, но сам он их редко покупает; зажигалку, красивую пепельницу; для любителя — коробку для сигар.

Зарубежному гостю — национально-художественные произведения, отечественные напитки, альбомы с национальными произведениями искусства, пластинки.

В подарок годятся ювелирные изделия — запонки, ожерелье, клипсы, браслет, брошь.

Живые подарки преподносят в дар только по согласованию с будущим хозяином. Такими подарками могут быть щенок, котенок, золотая рыбка, сиамская кошка.

Из косметики можно дарить духи, оригинальный крем для бритья, пудреницу, душистую соль для ванн, косметическую сумку и т. п.

Для подарка в хозяйство хороши дорожный утюг, чайник со свистком, скатерть с салфетками, элегантная хозяйственная сумка.

Для подарка подойдут альбом для марок или диапозитивов, авторучка хорошего качества, десяток лотерейных билетов, бумажник или кошелек (с одной копейкой внутри), хорошая бумага для писем, барометр, компас, ремешок для часов, вазон для цветов,

мелочи для автомашины, диванная подушка, что-нибудь из спортивного или туристического инвентаря.

На свадьбу дарят предметы хозяйственного обихода. Если вы решили подарить молодым деньги, — сумма должна быть достаточно значительной. Деньги вкладывают в белый конверт без надписи, вручают со словами типа: «На новый жизненный путь». Не менее приятным подарком может стать сберегательная книжка. Но деньги не годятся в качестве подарка, если виновники торжества старше вас по возрасту и материально обеспечены или же вы плохо с ними знакомы.

На серебряную свадьбу издавна дарили серебряные предметы, но можно подарить и другие вещи для совместного пользования.

Детям не стоит давать денег, чтобы сделать подарок своим близким родственникам. Пусть лучше ребенок приготовит по вашей подсказке что-нибудь своими руками — свяжет, смастерит, напечет... Другое дело, если ему нужно подобрать подарок для сверстника. Тогда вы должны помочь выбрать подарок в магазине.

Человеку, у которого все есть, лучше дарить предметы длительного пользования, но можно — и временного пользования (хорошие алкогольные напитки, сладости; все обязательно в красивой упаковке, таре).

Для подарка не годятся вещи, которые ассоциируются с болезнью (грелка, медицинские банки т. п.). Белье можно дарить только близким членам семьи.

При выборе подарка стоит помнить о предрассудках. Если виновник торжества человек слишком впечатлительный, лучше отказаться от носовых платков, которые якобы располагают к слезам и ссоре, гвоздик, которые будто бы не приносят счастья в любви.

Подарок всегда дарят в завернутом виде. Принимавший благодарит с улыбкой, в присутствии дарителя разворачивает его и старается тут же использовать.

Цветы ставятся в вазу; торт, другие сладости кладут на стол, несмотря на то, что подобный торт или конфеты на столе уже есть. Ни в коем случае не стоит даже намеком выдавать свое недовольство подарком, а уж возврат подарка почтой вообще грозит прекращением знакомства.

ЛИТЕРАТУРА

Аасамаа И. Т. Как себя вести. — Таллинн: Валгус, 1980.
Андросова В. Д., Захарова Т. И. Супы. — М.: Экономика, 1986.
Атаян С. С. Домашнее консервирование. — Кишинев: Тимпул, 1984.
Багдасаров А., Ванукевич А., Худайшукуров Т. Туркменская кулинария. — Ашхабад: Туркменистан, 1981.
Бегунов Р. Л. Книга о сыре. — М.: Агропромиздат, 1985.
Блашкевич Р. Н., Звездина Т. И., Мельников В. Е., Бурский В. Б. Интерьер современной квартиры. — М.; Стройиздат, 1988.
Вендровска С. 100 минут для красоты и здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1985.
Влодек С. Запеканки, суфле, пироги. — М.: Пищевая промышленность, 1979.
Волканов А. Д. Домашний кондитер. — Кишинев: Государственное издательство Молдавии, 1956.
Дацковский Б. М. Растения и косметика. — Пермь: Книжное издательство, 1986.
Детское питание. — М.: Госторгиздат, 1958.
Долецкий С. Я. Берегите детей. — М.: Медицина, 1978.
Домоводство. — М.: Государственное издательство сельскохозяйственной литературы, 1957.
Егорова А. И. В помощь молодым родителям. — Пермь: Книжное издательство, 1983.
Еренков В. А. Детское питание. — Кишинев: Тимпул, 1985.
Если хочешь быть здоров. — М.: Молодая гвардия, 1988.
Жохов В. Н., Жохова Е. В. 150 рецептов народной медицины. — М.: СП «ИКПА», 1990.
Зборовский Е. М. По законам красоты. — М.: Советская Россия, 1988.
Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. — М.: Медицина, 1989.
Иванченко В. А. Секреты вашей бодрости. — М.: Знание, 1988.
Иванченко В. А. Секреты русского закала. — М.: Молодая гвардия, 1985.
Ионов А. М. Ремонт квартир. — М.: Легкая индустрия, 1971.
Камычек Я. Вежливость на каждый день. — М.: Знание, 1974.
Картамышев А. И., Арнольд В. А. Косметический уход за кожей. — Киев: Здоровье, 1964.
Кащенко О. Д., Козлова Т. В. Покупателю об одежде и моде. — М.: Экономика, 1986.
Кенгис Р. П., Мархель П. С. Домашнее приготовление тортов, пирожных, печенья, пряников. — М.: Пищепромиздат, 1959.

Клявиня А. М. Обед на каждый день. — М.: Агропромиздат, 1988.
Ковалев Н. И. Рассказы о русской кухне. — М.: Экономика, 1984.
Комарова А. Т. Ягоды на любой вкус. — Пермь: Книжное издательство, 1987.
Косицкая Н. П. Искусство быть здоровым. — М.: Советская Россия, 1977.
Кузьмина К. А. Лечение пчелиным медом и ядом. — Саратов: Издательство Саратовского университета, 1986.
Кулинария. — М.: Госторгиздат, 1960.
Кулинария для всех. Сост. Ковалев В. М. — М.: Экономика, 1988.
Кушина А. П. Будьте красивыми. — Минск: Полымя, 1987.
Краткая энциклопедия домашнего хозяйства. — М.: Государственное научное издательство «Советская энциклопедия», 1960.
Круглова А. К. Советы молодой семье. — М.: Прометей, 1990.
Ласс Д. И., Поликарпова М. Г. Уход за кожей лица. — М.: Издательство Министерства коммунального хозяйства РСФСР, 1959.
Лемкуль Л. М. Праздничный стол. — М.: Пищевая промышленность, 1971.
Лямираль С., Рипо К. Растите детей здоровыми. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
Магда Л., Эмми П. Справочник матери. — Ижевск: Удмуртия, 1988.
Массо С. О., Рельве О. Т. Мясные блюда. — Таллинн. Валгус, 1980.
Махмудов К. М., Салихов Ш. Г. Блюда узбекской кухни. — Ташкент: Издательство ЦК Компартии Узбекистана, 1984.
Миладинов П. Г. Полезные советы и рецепты для всех. — М.: Легпромиздат, 1987.
Милова М. Ф. Красота и удобство своими руками. — М., 1960.
Михайлов В. С. Семейная кулинария. — М.: Советский спорт, 1989.
Молоховец Е. Подарок молодым хозяйкам. — М.: Прометей, 1990.
Моль Х. Семь программ здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
Мозалевский В. Н. Наша квартира. — Минск: Беларусь, 1978.
Мрочек А. А. Ты и твой дом. — Варшава: Ватра, 1990.
Наместников А. Ф. Консервирование плодов и овощей в домашних условиях. — М.: Пищевая промышленность, 1970.
Наши дети. — М.: Молодая гвардия, 1988.
Наш дом. — М.: Молодая гвардия, 1988.
Никитин Б. П., Никитина Л. А. Мы и наши дети. — Ижевск: Удмуртия, 1989.
Новоженов Ю. М. Кулинарный калейдоскоп. — М.: Прометей, 1990.
Новоженов Ю. М., Сопина Л. Н. Советская национальная кухня. — М.: Высшая школа, 1990.
Образцова Л. Ю. Твой дом, твоя семья. — Л.: Лениздат, 1986.
Онохин Ю. И. Домашняя кухня. — Устинов: Удмуртия, 1986.
Полезные советы. Сост. Акопова А. А., Аванесов Р. Х. — Ташкент: Узбекистан, 1979.

Полезные советы. Сост. Дряклушин С. В. — М.: Информационно-рекламное агентство СТМО «Сургут техника», 1990.
Подшивалова В. А. Боремся с аллергией. — М.: Советский спорт, 1990.
Скрипкин Ю. К., Ильин И. И. Наша кожа. — М.: Знание, 1979.
Скурихин И. М., Шатерников В. А. Как правильно питаться. — М.: ВО Агропромиздат, 1987.
Совет да любовь. Книга о молодой семье. Сост. Крылов С. А. — Алма-Ата: Қайнар, 1988.
Советы молодой хозяйке. Авт.-сост. Мазина Н. П. — Казань: Татарское книжное издательство, 1989.
Советы по домоводству. — Пермь: Пермское газетное издательство «Звезда», 1958.
Словарь русских личных имен. — М.: Русский язык, 1980.
Соковнин Г. И. Удмуртская кухня. — Ижевск: Удмуртия, 1975.
Спок Б. Ребенок и уход за ним. — М.: Медицина, 1971.
Справочник практического врача. — М.: Медицина, 1975.
Студеникин М. Я. Книга о здоровье детей. — М.: Медицина, 1986.
Субботин С. С. Все из картофеля. — Пермь: Книжное издательство, 1984.
Теплы М., Плавцова Р., Румлова В., Винш Я. Современная молочная кухня. — М.: Металлургия, 1986.
Травник. Сост. Тиморева Г. — М.: Мир, 1989.
Триста полезных советов. Сост. Федорова Н. — Ижевск: Удмуртское книжное издательство, 1960.
Ушаков Ю. А. Китайская кухня в вашем доме. — М.: Издательство Всесоюзного политехнического института, 1990.
Хирте В. Сделай сам 1000 вещей. — М:. Просвещение, 1970.
Хозяин в доме. Советы по домоводству. Сост. Сенюткин А. — Ижевск: Удмуртия, 1987.
Чимаров В. М. Первый год жизни ребенка. — М.: Медицина, 1988.
Шепелев А. М. Как построить сельский дом. — М.: Россельхозиздат, 1984.
Шепелев А. М. Ремонт квартиры своими силами. — М.: Московский рабочий, 1979.
Шепелев А. М. Справочник домашнего мастера. — М.: Стройиздат, 1989.
Это может каждый. Советы по домоводству. Сост. Кострюкова Р. А. — Л.: Лениздат, 1989.
Юдин А. М. Химия в нашем доме. — М.: Химия, 1990.
Я и ты. — М.: Молодая гвардия, 1988.
Журналы: Наш дом, Торговля за рубежом, Работница, Здоровье, Крестьянка, Сделай сам, Служба быта, Спортивная жизнь России, Наука и жизнь, Общественное питание, Болгарская женщина, Студенческий меридиан, Хлебосол, Семья и школа.
Газеты: Социалистическая индустрия, Строительная газета, Рабочая трибуна, Сельская жизнь, Советская торговля, Контакт.
Календари для женщин.

СОДЕРЖАНИЕ

И. А. Мусская
ДОМОВОДСТВО
Редактор — О. И. Евсеева
Художественный редактор — Е. И. Самохвалова
Художник — А. Ф. Власов
Корректоры — Е. В. Бородина,
Н. Н. Маслова

Подписано в печать 21.03.91. Формат 84×108 1/32. Бум. газетная. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. печ. листов 21,58. Уч.-изд. листов 23,24. Тираж 500 000 экз. Заказ 248. Цена договорная.

Редакционно-издательское объединение «Квест». 426057, Ижевск, ул. Карла Маркса, 246.

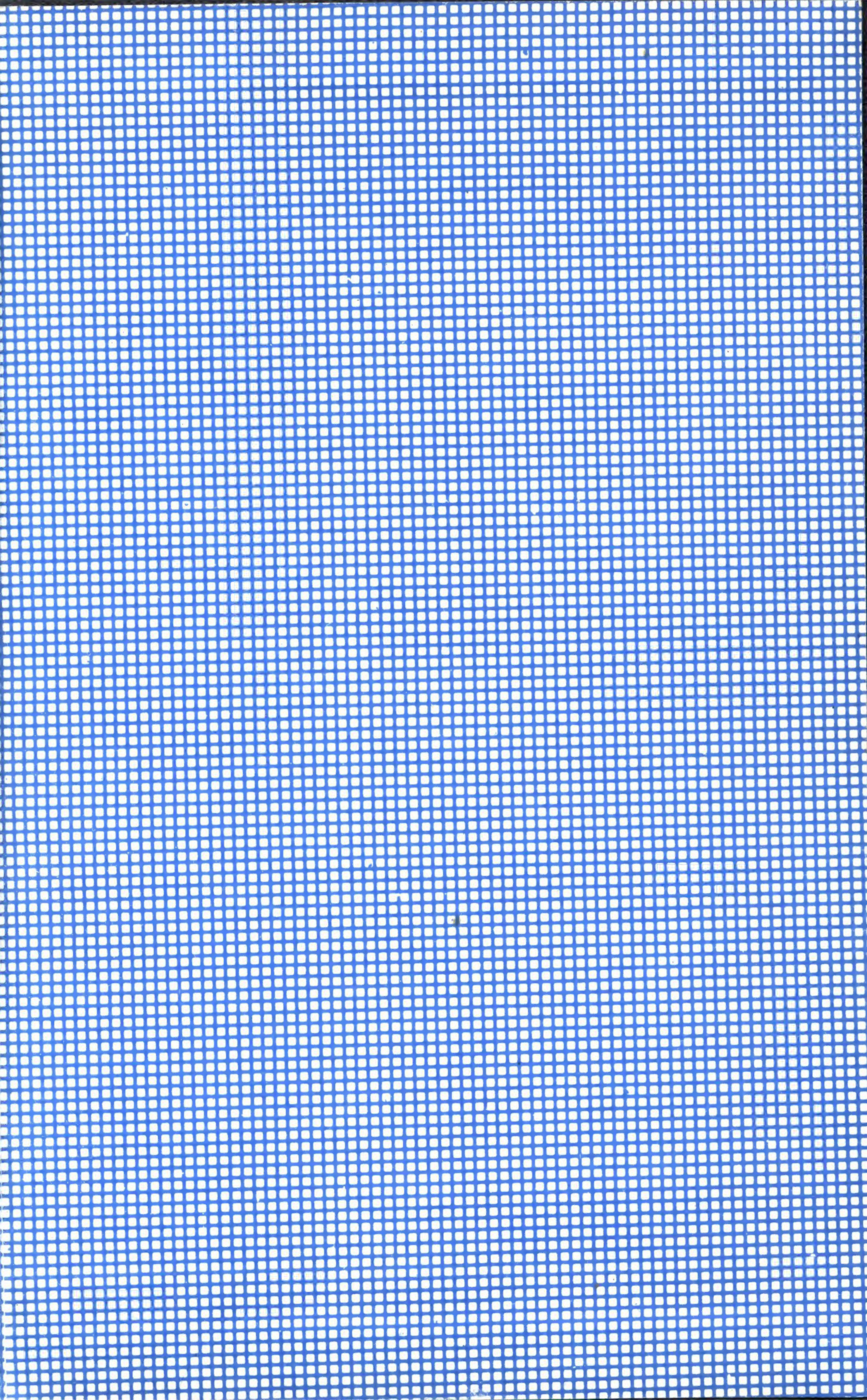
Набрано и отпечатано в типографии издательства «Вятка». 610044, Киров, ул. Коммуны, 122.

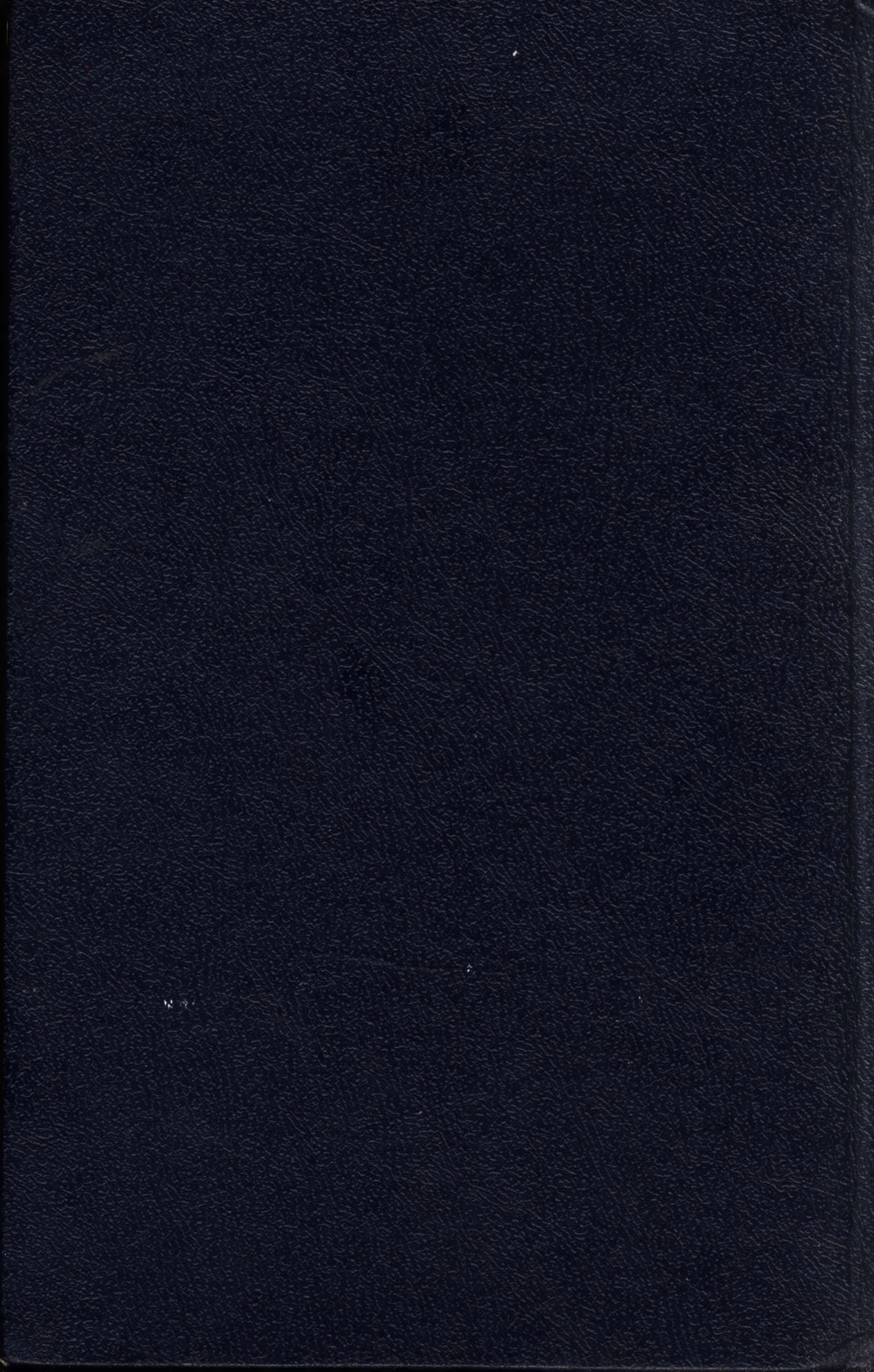
га·
лис-
За·

26057,

ітка».








ДОМОВОДСТВО